DECANO DE LA PRENSA HISPANA

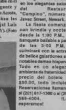
LA TRIBUNA DE NEW JERSEY

Año 34 • Núm. 22 FIRST SPANISH ADVERTISING MEDIUM IN NEW JERSEY AND NEW YORK • MEMBER OF S.I.P. November 18, 1995



NEWARK . -La toma de posesión de la Junta Directiva electa en el Colegio Nacional de Periodistas de Cuba en el exilio (CNP) NY-NJ se desarrolló con elegante y concurrido banquete bailable. El profesor Antonio Acosta, presidente, junto a su esposa Cuqui, escuchan las proclamas de saludo emitidas por el Concejal Luis Quintana (Newark) y el Alcalde Albio Sires (WNY). (Foto Isaac Iglesias, mas fotos y datos página interior).

Homenaje a Mujeres Destacadas



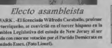
LA TRIBUNA ofrecerá su tradicional fiesta anual de homenaje a mujeres hispanas destacadas el domingo 19 de noviembre en los elegantes salones del Restaurant "Campino", número 70 Javez Street, Newark.

La fiesta comenzará con brindis y cocteles desde la 1:00 P.M., un banquete bailable a partir de las 3:00 P.M. y culminará con la entrega de bellos galardones a 18 notables damas hispanas. Todo en un elegante ambiente de fraternidad. El precio del boleto es $50.00, todo incluido. Reservaciones llamando al (201) 617-1360 o al (201) 589-4004. !Los esperamos!

Viva Puerto Rico

Herencia de Puerto Rico

Con diversos actos se celebra en New Jersey y en todo el país el Mes de la Herencia Puertorriqueña, con motivo del aniversario del descubrimiento de la Isla del Encanto. En esta edición LA TRIBUNA saluda a la comunidad borinqueña y ofrece información sobre algunos de esos eventos. !Qu viva Puerto Rico!



Electo asambleista

NEWARK . -El licenciado Wilfredo Caraballo, profesor puertorriqueño, se convirtió en el tercer hispano en la Asamblea Legislativa del estado de New Jersey al ser elegido con enorme votación por el Partido Demócrata en el condado Essex. (Foto Lionel).

Feliz Día de Acción de Gracias

!Inocentes!

El 27 de noviembre recuerdan los cubanos otro aniversario del fusilamiento de los ocho inocentes estudiantes de medicina en La Habana en 1871 por el imperio español. LA TRIBUNA recuerda hoy aquella infamia con un tributo a todos los estudiantes que, en distintas épocas, han dado su vida por la libertad de Cuba.

Noticiero Canal 47-TV

Teterboro . - El nuevo estudio desde donde ahora se transmite el Noticiero 47-TV con Jorge Ramos, fue inaugurado con alegre festejo. Manuel Martinez Llorián, Presidente, corto la cinta simbólica rodeado por periodistas, locutores, técnicos, funcionarios y Lolita Fonnegra, directora de RP. (Foto Lionel, vea espectáculos).

Comercio hispano

SECAUCUS. - Ruth Molenaar, editora de LA TRIBUNA junto a Daniel Jara, presidente de la Cámara de Comerciantes Hispanos de New Jersey quien recibió una Proclama del Alcalde Bret Schundler, de Jersey City, durante la reciente Convención de empresarios latinos. (Foto Lionel).



DECANO DE LA PRENSA HISPANA
LA TRIBUNA DE NEW JERSEY & NEW YORK
FIRST SPANISH ADVERTISING MEDIUM IN NEW JERSEY AND NEW YORK - MEMBER OF S.I.P.

RUTH MOLENAAR
PUBLICISTA Y EDITORA

LIONEL RODRIGUEZ
DIRECTOR

CARLA SORAYA MOLENAAR
ADMINISTRADORA EJECUTIVA

RAMON M. GONZALEZ
ASESOR LEGAL

CARLOS G. ROOT
FUNDADOR

RENE GONZALEZ
CONTADOR

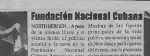
COMPOSICION • DIAGRAMACION • DISEÑO
EDWIN GARCIA

CUERPO DE REDACCION
RENATO MORPH, NORAH MARINO, CONCHITA RUIZ, ADELA OLIVA, FELIPPART, ESTELA PEREZ, RAFAEL PETERRUQUE, JOSE DAVILA Y JOSE DOMINGUEZ

FOTOGRAFIA
KIKI BARRUECO Y GREGORIO HERNANDEZ

300 36th St. • P.O. Box 805 Union City, N.J. 07087
Tel. (201) 617-1360 • Fax (201) 617-0042

Subscripción anual $23.00 • Edición
PRINTED TWICE A MONTH



Fundación Nacional Cubana



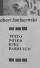
Jorge Mas Canosa, Presidente de la FNCA ratificó la lucha.

NORTHBERGEN. A pesar de la intensa lluvia y el viento feroz, el público acudió a la cena de la Fundación Nacional Cubano Americana para escuchar las orientaciones de sus líderes, quienes ratificaron que "la lucha debe continuar en todas las formas posibles para escuchar las orientaciones de sus líderes, quienes ratificaron que "la lucha debe continuar en todas las formas posibles para liquidar la tiranía que se tambalea en Cuba".

Muchas de las figuras principales de la vida política, económica y social de New Jersey participaron del evento, con la presencia de los dirigentes de la mayor parte de las organizaciones del exilio. Jorge Mas Canosa, presidente de la FNCA resaltó los valores del destierro que, a pesar de las dificultades, sigue su lucha e indicó: "Porque tenemos más moral y más razón, nuestra resistencia será mas prolongada que la del tirano; nuestra causa se consolida en este exilio pues no vamos a ceder ante un dictador basado en el robo, el crimen y la mentira".



Robert Janiszewski



TEXTO
FOTOS
KIKI
BARRUECO

Reemberto Pérez, ejecutivo regional FNCA-NJ

Robert Torricelli



Frank Lautenberg

Roberto Menéndez



Lección Electoral

Republicanos y demócratas claman victorias pero no caben dudas de que las elecciones del pasado martes 7 en el condado de Hudson y en todo New Jersey dejaron una lección clara: El pueblo está preocupado, asustado, molesto, con la ofensiva extremista de la derecha que pretende borrar de un plumazo lo que los pobres han recibido durante medio siglo.

El voto de los ancianos, de las personas mayores, de los negros, hispanos y otras minorías fue decisivo en el condado Hudson, en Middlesex, en Essex. La lluvia y el frío no retuvieron en sus hogares a los que se consideran amenazados por "la revolución republicana". Eso estuvo claro en las máquinas de votar.

Republicanos (moderados o extemistas) podrán alegar lo que deseen, pero es difícil explicar al pueblo (al votante) por qué hay que reducir cientos de millones de dólares al Welfare, Medicare, Medicaid, asilos, programas de nutrición, hospitales, etc, etc, mientras se otorgan beneficiosos multimillonarios a los grupos y gentes más ricos.

Todos sabemos (LA TRIBUNA lo ha denunciado muchas veces) el gran relajo que hay en sistemas como Welfare, Viviendas, Medicaid, etc. donde no sólo se benefician los vagos y descarados disfrazados de "pobres" sino ciertos médicos, laboratorios, farmacias, seguros, etc. muy ricos y poderoso. Eso es algo que debe terminar.

Pero cortarle los prestamos a estudiantes pobres, eliminar el cuidado de ancianos en el hogar, la enseñanza bilingue, la asistencia médica a los sin recursos, etc al mismo tiempo que se otorgan rebajas de impuestos por $245,000 millones a los ricos y a las corporaciones, es un crimen. Por eso el martes pasado hubo sorpresas electorales. El pueblo no tiene nada de tonto, aunque muchos politiqueros (demócratas y republicanos) crean lo contrario.

Demócratas barrieron en Hudson

JERSEY CITY. El voto puertorriqueño, cubano, negro y latino fué decisivo en la aplastante victoria del incumbente demócrata Robert C. Janiszewiski como Ejecutivo del condado Hudson, quien obtuvo el 71% de los votos para barrer al republicano Bill Macchi en las doce comunidades de la región.

Macchi admitió que "el voto de los ancianos, las personas mayores, fué decisivo en su derrota". Macchi tuvo el apoyo de la gobernadora Christine Whitman y del alcalde Bret Schundler. Los observadores admiten que "el pueblo votó contra la política republicana hacia el Medicaid, Medicare y Welfare". Muchos cubanos republicanos votaron por los candidatos demócratas.

La columna A del Partido Demócrata se llevó a rastras un triunfo arrollador. El abogado cubano Rudi García ganó su segundo término como asambleísta con 13,337 votos junto a su compañero de papeleta Lou Romano (12,839) dejando muy por detrás a los rivales republicanos Alvarez y Loizzi y a los conservadores Espinal y Dávila. El candidato demócrata Joseph Cassidy, en la misma columna, logró el 71% de votos frente al cubano republicano Arthur Peña quien alcanzó 24% para la posición de Sheriff.

Tres hispanos electos en la Asamblea Estatal

Dos puertorriqueños y un cubano demócrata son ahora los tres únicos hispanos en la Asamblea Legislativa del estado de New Jersey tras la contundente victoria del licenciado Wilfredo Caraballo en el distrito #28 del condado Essex.

Caraballo, un profesor puertorriqueño, logró por lo menos 10,201 votos, el 36% del sufragio para ponerse al frente de la elección como Asambleísta del Distrito, seguido por el también demócrata Craig Stanley con 35%, superando ampliamente a los republicanos.

En el distrito número 5 que incluye Gloucester y Camden, la incumbente puertorriqueña Nilsa Cruz Pérez ganó con 14,417 votos para el 32%. El también demócrata Jose Roberts ganó con 35%.

En el distrito número 33 del condado Hudson, el abogado cubano Raúl "Rudi" García acaparó el 40% de los votos para ganar en el segundo término asambleísta junto al también demócrata incumbente Lou Romano. Los otros candidatos hisipanos quedaron muy lejos: Raphael Alvarez, republicano, 10%; los conservadores Yadira Dávila y Julio Espinal no llegaron a uno por ciento.

Los demócratas de New Jersey están contentos por haber ganado tres posiciones en la Asamblea pero los republicanos mantienen una amplia ventaja reteniendo treinta de los cincuenta escaños.





Feliz Día de Acción de Gracias

Cortes de fondos afectan 812,000 niños New Jersey

JERSEY CITY. - "Los cortes de fondos aplicados por la maquinaria republicana dejan sin servicios esenciales a 812,000 niños en el estado de New Jersey", dicen manifestantes que protestan en distintas ciudades del Estado Jardín.

"La propuesta republicana significa para los niños de New Jersey que 153,873 quedarán fuera del Medicaid; 3,135 perderán los proyectos Head Start y 654,000 sufrirán afectaciones en los programas nutricionales que ahora disfrutan", dice un documento distribuido a los periodistas.

"Hacer una propuesta para balancear el presupuesto al precio de eliminar o reducir los programas de mortalidad infantil de prevención de drogas en las escuelas, Medicaid, Medicare, etc. es algo que el pueblo no puede tolerar, muchos menos nuestros ancianos, jubilados y niños", agregan. Los protestantes afirman que 16,000 niños sin hogar están en peligro de perder la ayuda económica actual.



Por Lionel Rodríguez

SERRANO Y NYDIA
Los congresistas Nydia Velázquez y José Serrano firman en el New York Times una página completa pidiéndole al presidente Clinton que rechace el plan republicano de suprimir la sección 936 que "favorece inversiones en Puerto Rico". (Sin embargo, Velázquez y Serrano desvían hacia Cuba las supuestas inversiones puertorriqueñas).

ILEANA Y LINCOLN
Muchas gracias a los Congresistas Lincoln Díaz Balart e Ileana Ross Lethiner por defender la libertad de Cuba. (Mi rotundo rechazo a Ileana y Lincoln por votar para suprimirle fondos al Medicaid, Medicare, asilos, hospitales, desayuno escolar, atención a los ancianos, etc, etc, etc.)

JIMMY BRONX CAFE
Una importante empresa cervercera canceló todas sus actividades en Jimmy's Bronx Cafe del castrista Jimmy Rodríguez y comenzó a celebrarlas en el Victor's Cafe del anti-castrista Víctor. (El director de una firma de relaciones públicas me dijo que por lo menos seis compañías decidieron suspender sus reuniones en el Jimmy's).

VELADA A MACEO
El Colegio de Periodistas CNP que preside Antonio Acosta ofrecerá velada en memoria de Antonio Maceo y todos los mártires cubanos el domingo 10 de diciembre a las 2:00 P.M. en el local del CNP, número 117 calle 47 donde hablará el colega José Domínguez.

ASESINATO DE KENNEDY
Creo que todos los adultos recuerdan donde estaban aquel 22 de noviembre de 1963 cuando asesinaron al Presidente John F. Kennedy (Yo, por ejemplo, estaba en la celda número 36 del tercer piso de la circular, número 1 en la cárcel de Isla de Pinos).

DIRECTOR HISPANO
Carmelo Figueroa, nativo de Ponce, PR, ex-director de ASPIRA, quien trabajo en FOCUS, es el nuevo director de Asuntos Hispanos del condado Essex (201) 621-4982.

AUTORES CUBANOS
Cinco autores cubanos presentarán sus obras de teatro el lunes 18 de diciembre de 6:00 a 8:00 P.M. en Teatro for the New City, número 155 Primera Avenida, Manhattan. Para los detalles llamar (718) 565-6499.

VIVA PUERTO RICO
Muchas gracias a la Asociación Puertorriqueña para el Desarrollo Humano que dirige Lydia Trinidad por invitarme a los actos del Descubrimiento de Puerto Rico este domingo 19 de noviembre en Perth Amboy.

LOS ECUATORIANOS
La Fundación Ecuatoriano-Americana se reunirá con empresarios y profesionales este sábado 18 de noviembre de 3:30 a 5:30 P.M. en el hotel Hilton del 1170 Springs Street, Elizabeth (201) 488-6944.

LOS MARIELITOS
No he visto la obra, no puedo opinar sobre ella. Es una pieza teatral titulada "Trash" sobre un "marielito". Miércoles a domingos 8:30 P.M. Theatre on Three, número 10 West 18 Street, Manhattan.

COMPRARON EN CUBA
La reverenda Camelia Mercado pastorea una iglesia en la calle 175 del Bronx y prepara un viaje a Cuba donde compró una casa "para convertirla en templo".

GOBIERNO SIN PLATA
La polémica Clinton-Gingrich-Dole y el "cierre temporal" del gobierno no es nada nuevo. En noviembre 23 de 1981 el Presidente Ronald Reagan envió a sus casas a 231,000 empleados federales. En octubre 4 de 1984 se ordenó la salida de 500,000 empleados y el 17 de octubre de 1986 salieron otros 500,000. El 6 de octubre de 1990 el Presidente George Bush mantuvo cerrado por tres días varios servicios federales. (El pueblo paga).

Hungría: Encontramos la paella

Tras visitar en Cracovia las sorprendentes minas con sus esculturas, templos, imágenes, candelabros y lámparas talladas en las rocas de sal, viajamos a Budapest, la más bella capital del antiguo imperio comunista.

POR: LIONEL RODRIGUEZ

Mi esposa y yo llegamos a Budapest tras un largo viaje en autobús desde Varsovia, vía Cracovia, dejamos los bultos en el Hotel y salimos a recorrer la capital de Hungría, la más bella de las ciudades que vimos en nuestro viaje por los antiguos países comunistas.

La capital está formada por dos ciudades: Buda y Pest; una en el llano, otra en las montañas, ambas a orillas del río Danubio. Recorrimos por dentro y por fuera el impresionante edificio del Parlamento. La cena fué navegando por el Danubio. Al otro día fuimos al campo, a la lindísima aldea medieval de San Andrés donde descubrimos el restaurant flotante "La Paellla" pero no pudimos entrar, el río estaba desbordado e inundaba el acceso. (Les traje unas fotos del álbum familiar. Gracias por leerme y tolerarme).



En Hungría descubrimos el restaurant "La Paella", donde ofrecen comida española y magiar.



BUDAPEST. - El precioso edificio del Parlamento húngaro se refleja en las aguas del río Danubio.



por el campo húngaro



Budapest, Plaza de los Héroes



Aldea de San Andrés

La Tribuna reconoce a Mujeres Destacadas

DR. GLORIA BONILLA-SANTIAGO	EDUCATOR, FOUNDER OF HISPANIC WOMEN'S LEADERSHIP, TRENTON, NJ.
MAIDA CHICON	SENIOR VICE-PRESIDENT, ACCOUNTING SERVICES FONT & VAAMONDE, INC. NEW YORK
HON.: NILSA CRUZ-PEREZ	ASSEMBLYWOMAN, 5TH DISTRICT, CAMDEN, NJ
DR. NEREIDA DELGADO-MONGE	DIRECTOR, BILINGUAL EDUCATION PROGRAM ESSEX COUNTY COLLEGE, NEWARK, N.J.
RAFAELA DEL VALLE	PRESIDENT - CONGRESS OF THE SPANISH SPEAKING IN NEW YORK.
HON.: HARRIET DERMAN	COMMISSIONER - N.J. DEPARTMENT OF COMMUNITY AFFAIRS, TRENTON, NJ.
VICKY FLINAN	REGISTER NURSE ENGLEWOOD HOSPITAL AND MEDICAL CENTER, NJ.
LOLITA FONNEGRA	DIRECTOR OF PUBLIC RELATIONS WNJU 47 NEW YORK.

DR. HAYDEE MIRANDA	DIRECTOR, OF THE DEPARTMENT OF ENVIROMENTAL & PUBLIC HEALTH SECAUCUS, N.J.
LEILA PEREZ-ROSS	FINANCIAL CONSULTANT MERRILL LYNCH, NEW JERSEY
VILMA PLANAS	COMPOSER
MARGUERITE PRADO-DIAZ	PROFESSOR OF MATH/SCIENCE EMERSON HIGH SCHOOL UNION CITY, N.J.
ANA QUIÑONES	PRODUCER/COORDINATOR, IMAGES/IMAGENES NEWARK, N.J.
ROSEMARY RAVINAL	PRINCIPAL HISPANIC PUBLIC RELATIONS
LUCY RIVERA	PRESIDENT FOLKLORIC DANCES OF NEW YORK
CYNTHIA L. RODRIGUEZ	VICE-PRESIDENT - NATWEST BANK JERSEY CITY, N.J.
SORAYA RODRIGUEZ-CHASTY	REGIONAL DIRECTOR, P.R. FEDERAL AFFAIRS TRENTON, N.J.
ROSA ROSADO	SPOKESPERSON, LATINO CHAMBER OF COMMERCE OF MERCER COUNTY, N.J.

NOVIEMBRE 19, 1995
DE 1:00 P.M. A 8:00 P.M.



CAMPINO RESTAURANT

70 JABEZ STREET, NEWARK, N.J.

MUSICA

M.B. PRO-SOUND & ORQUESTA CAMPINO

BOLETOS

$50.00

INCLUYE: COCKTAIL, COMIDA, BEBIDAS Y POSTRE
PARA MAS INFORMACION LLAME AL (201) 617-1360

ECOS DEL CONDADO DE HUDSON

Por ADELA OLIVA

El secretario de Housing and Urban Development (UHD) fue visita de Union City, New Jersey. Vino invitado para la ceremonia de corte de cinta de Garden Hill Apartments, un complejo de viviendas, condominio, construido con fondos de HUD y fondos del Condado Hudson.

Después del acto de inauguración, el secretario de Vivienda y Desarrollo Urbano, Henry Cisneros se reunió en la celebración de un almuerzo en el Restaurante Mi Bandera de la calle 32 en Union Ciy.

El mensaje que trajo a la reunión con líderes de la comunidad fue esperanzador; pero también señalo la responsabilidad de la comunidad para hacer que estas ciudades no mueran; sino que florezcan con la ayuda de todos, en otras palabras, urgio a no esperar todo de los gobernantes.

En su discurso a la multitud reunida, alrededor de 500 personas, exortó a los presentes a mantener un alto sentido de responsabilidad de lo que significa un lugar para vivir. Los cuidados que exigen una construcción sea esta una vivienda antigua o de nueva edificación, impidiendo que la sociedad y el descuido convierta las viviendas en "verdaderos cubiculos", como llamó el Alcalde de Union city a algunas viviendas rentadas por propietarios inescrupulosos.

Cisneros insistió en que con el esfuerzo de todos y la ayuda de los gobernantes podemos lograr viviendas con un minimo de orden, higiene, viviendas decentes donde no haya cabida para gangas, drogadictos y poner fin al espectaculo de vagabundos (homeless)

El proyecto de viviendas como el de Garden Hill que consta de 24 unidades. Los nuevos propietarios de Garden Hill podria recibir un subsidio de $ 25.000 que haria mas facil obtener una hipoteca que cubra los $ 75.000 precio de una unidad. el condominio Garden Hill incluye 12 apartamentos de un dormitorio y 12 de dos dormitorios todos con terrazas y espacio para estacionamiento de autos.

NO HABRA AYUDA PARA PAGAR CALEFACCION

El presupuesto de familias de modestos ingresos estará afectando durante la estación de invierno porque la ayuda que recibian del estado para ayudar a pagar las cuentas por concepto de calefacción no la recibirán.

Segun anunciaron funcionarios del estado de New Jersey.

Los funcionarios expresaron sentirse apenados porque solamente tienen disponibles $ 6.9 millones para el programa The Low Income Home Energy Assistance. El Congreso está considerando reducir los fondos para este popular y socorrido programa. Las reducciones fluctuan entre 32 por ciento hasta 100 por ciento.

Tampoco los legisladores del estado tienen planes para conseguir más dinero del presupuesto del estado para cubrir las perdidas de fondos federales.

Los legisladores del estado reunidos en sesión expresa para tratar tan urgente problema, acordaron dirigirse a los líderes del Congreso y al Presidente Clinton, si fuera necesario, para informarle de la necesidad de fondos para remediar tan urgente situación.

ESTUDIANTES INCONFORMES CON PROGRAMA BILINGUE

Estudiantes de segunda ensenanza (High School) pertenecientes al Mainstream (nativos de los Estados Unidos) han mostrado su inconformidad por nivel alcanzado por estudiantes bilingues en muchos centros de segunda enseñanza de ciudades del Condado de Hudson.

Los estudiantes en desventaja, segun los niveles establecidos, protestaron, ya que los estudiantes de último año, con aspiraciones a continuar sus estudios a nivel de colleges, están en desventaja para asperar a becas y aceptacion en muchos de los centros de enseñanza superior.

Funcionarios escolares niegan que las clases para estudiantes bilingues sean mas faciles, asi mismo reconocen que muchos de esos estudiantes no han pasado el HSPT (High School Proficiency Test).

SUSPENDEN EMPLEADOS DE EDUCACION POR IRREGULARIDADES

Personal docente de algunas escuelas de Jersey City fueron suspendidos en sus labores al conocer funcionarios escolares que empleados del sector de educación estaban en posesión de una copia del examen del estado.

El superintendente de escuelas declaró que su oficina, recientemente supo que empleados docentes tenian una copia del examen de matemática a nivel de octavo grado. La copia del Early Warning Test (Prueba de proficiencia que debe pasar los estudiantes en el próximo mes de marzo 1996.

El EWT no puede ser utilizado por estudiantes o maestros como material de instrucción. El personal suspendido de empleo no es un maestro de octavo grado, aclaró el superintendente; pero las investigaciones continuarán; asi como medidas disciplinarias se aplicarán a los que se encuentran en posesión de las referidas copias.

NUEVOS AUTOBUSES PARA ESTUDIANTES EN U.C.

El Secretario de la Junta de Educación de Union City dió a conocer que los autobuses escolares que hasta ahora habian transportado a los estudiantes de la ciudad habian sido retirados y sustituidos por otros nuevos, más conforiables y modernos.

Diez de los viejos autobuses de la ciudad, los cuales llevaban 8 años de servicio, serán vendidos en pública subasta. Dos de estos vehiculos pasaron la prueba de su disponibilidad y eficiencia y formarán parte del equipo de transporte, uno de estos será adjudicado a la junta de educación de Weehawken, la cual esta en planes de reorganización.

Los nuevos autobuses ahorrarán en gastos de gasolina ya que cubrirán de 10 a 12 millones por galón. Los autobuses escolares rinden una gran labor transportando estudiantes, algunos de esos autobuses cubren una distancia de 110 millas; además en estos vehiculos se transportan estudiantes de clases especiales que reciben su enseñanza en Paramus, Ringwood, Haworth y Newark.

VACUNA ANTI-FLU EN J.C.

Enfrentados ya a la temporada de las nevadas, más o menos copiosas, los vientos casi huracanados, lluvias y ventisca y consecuentemente a las epidemias de bronquitis, flu y otras más graves, el Centro de Salud de Blue Cross y Blue Shields, situado en Jounal Square, ha iniciado su temporada de vacunas para evitar la incidencia del gripe o flu. Para lo cual en su cuartel general de Jersey City, estara ofreciendo a los vecinios del area, hasta el primero de diciembre, vacunas contra el flu.

Las vacunas estarán disponibles por la módica suma de $5.00 por persona. Personas acogidas al programa de salud Medicare recibirán las vacunas gratis. Para detalles o cita previa llamar al 963-64600.

CENTRO DE ARTES PARA EL CONDADO DE HUDSON

En el condado de Hudson se han dado los primeros pasos para la creación de un centros de artes para graduados de High School, con vistas a un contrato para un programa de Master.

ARTSGENESIS de Jersey City recibirá $25.00 para la preparación y exposición del plan. La Junta de Freeholders del Condudo aprobó el contrato en reciente reunión celebrada.

El freeholder Maurice Fitzgibbons, de Hoboken, lider y defensor de la idea de un Performing Arts High School espera ofrecer cursos en el próximo mes de enero y que la escuela esté funcionando para septiembre de 1996.

Ademas de otras fuentes de ingresos para llevar adelante el plan, la ciudad de Hoboken está de acuerdo en permitir que parte de A.J. Demarest School sea utilizado para la nueva escuela de artes. Como parte de un plan maestro, Artsgenesis identificará las fuentes de fondos para este centro de desarrollo de las artes en todas sus manifestaciones.

Todos los freeholders dieron su apoyo a la idea de un "performing arts High School", pero estiman que debe contratarle un consejero para todas las posibilidades del proyecto.

"Flores", Georgi a Prieto.



"El Morro", Julio Borges.

Exposición de pintura

WEST NEW YORK.- Una exposición de pintura se inaugurá este sábado 18 de noviembre con una recepción a las 6:00 P.M. en la galeria "Classical Arts" del número 442 calle 58, West New York.

Georgia Prieto y Julio Borges presentan algunos de sus bellos cuadros, con temas muy tropicales e inspiracaion muy personal, donde la naturaleza cubana tiene especial presencia. Jorge Riverón, Director de la galería, destacada el valor artistico y sentimental de esta exhibición y los méritos de los artistas. Datos (201) 854-9403.

Noviembre: Mes de la herencia puertorriqueña, celebraciones





Nicholas J. Sacco
Alcalde de North Bergen

Y los Comisionados:

Thomas Liggio — Frank Gargiulo
Leo Gattoni — Peter Pérez



Mes herencia puertorriqueña

Saludan al pueblo boringueño
en el mes de la Herencia Puertorriqueña
y el descubrimiento de la isla del encanto



EN BLANCO Y NEGRO

Por Félix Paret

Brinde amor • Las Mujeres Latinoamericanas organizan actividad humana • En sus quince • Del circulo de cultura • Arminda Valdés Ginebra • Noticias rápidas

BRINDE AMOR

¿Quién no ha sufrido el dolor de haber tenido una que otra vez ingresado en un hospital a un familiar? Este es mi caso, tengo a mi madre recluida hace mes y medio en estado delicado, y desde ese momento he tratado de estar todo lo más posible junto a su lecho, a veces paso trabajo para llegar al hospital, pero contra el viento y marea llegó. Allí, en la soledad y el silencio de su habitación he aprendido a valorar la vida, a valorar más a mis amistades y más que eso, he aprendido a comprender lo necesario que es cuando nos encontramos con una situación como esa, darle el calor humano y la comprensión al enfermo.

Durante este mes y medio en el hospital, he visto como hay hijos que dejan sus padres el día del ingreso y se olvidan de visitarles, por ejemplo, la compañera de cuarto de mi madre (quien tal vez por su procedencia étnica no acostumbren a visitarles) desde ese día jamás nadie le ha visitado, ella tiene su mente perdida, pero por ratos se da cuenta de la realidad, de que se encuentra sola y con mirada triste de las gracias a Dios, por estar siempre junto a mi madre a la vez que le damos a ella un poco de ese calor que otros no le dan, demás está decirles que a mi se me hace un nudo en la garganta, cuando ella en ese momento de lucidez nos da las gracias. Este mes y medio de sufrimiento interior al ver como el ser humano tiene que pasar penurias cuando cae en un hospital, donde nos encontramos con enfermeras buenas y competentes, pero al mismo tiempo nos topamos con muchas que tratan al paciente como si fuera un objeto, trayendo sus problemas personales al hospital, hay los ayudantes quienes viven su profesión, pero los hay también quienes nada les importan los pacientes, eso es un hospital por el sufrimiento, yo les recomiendo que si en algún momento un familiar suyo tiene la necesidad de ser hospitalizado estén en ese momento el cariño que necesitan, haciéndoles su estancia agradable, para que ellos sientan ese cariño tan necesario en esos momentos.

A veces creemos que Dios no es justo en las últimas horas, cuando vemos seres humanos quienes han dedicado toda una vida a servir a sus semejantes sin recibir nada, que han cumplido lospreceptos cristianos y que en cambio en sus últimos días sufren de crueles enfermedades que las hacen sufrir hasta el final.

No tengo palabras para demostrar mi agradecimiento a tres grandes galenos que prestigian la medicina en el Estado Jardín, los doctores Gilberto Gastell, Juan González y Héctor L. Florentino, por el cuidado y profesionalismo que han demostrado durante la enfermedad de mi madre, a las enfermeras y ayudantes del quinto piso, a mis familiares, amigos y colegas por sus llamadas, visitar y tarjetas interesándose por el estado de ella. Ojala pueda salir airosa en esta nueva prueba, la ciencia hace su parte, Dios nuestro señor realiza el resto.

LAS MUJERES LATINOAMERICANAS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Organizan una actividad de amor, para los niños, ancianos, desamparados y enfermos del SIDA

Trabajeremos para darle a todos los que podamos abrigos, sueter, botas y todo lo necesario para protegerse del crudo invierno que se avecina. No será posible ayudar a todos, pero trataremos de hacer el máximo en nuestra misión de amor.

EN SUS QUINCE

En días pasados arribó a la edad de las bellas ilusiones, la linda e inteligente jovencita Gayza Gastell, hija amantísima del matrimonio formado por el doctor Gilberto Gastell y su distinguida esposa Idania.

Los amplios y lujosos salones del "Palidium Mannor" en Clifside Park, sirvió de marco a la celebración que demás está decirlo constituyó todo un suceso y que fue del agrado de la quinceañera.

Durante la fiesta su hermana Gisell, sorprendió a todos demostrando a su corta edad sus facultades vocales, interpretando distintas canciones, siendo muy aplaudida. Hasta Gayza, este cronista aunque tardías le envía su felicitación.

DEL CIRCULO DE CULTURA

La pasada semana se llevó a cabo el XX Congreso Anual del Circulo de Cultura Panemericano, coopatrocinado por The William Paterson College N.J. capitulo del C.C.P. de N.J. que dió comienzo el viernes día 10 y cerró sus actividades el domingo día 12. El sábado en la sección "Literatura y Cultura Cubana", la doctora Clara A. García, Capitulo de N.J., presento una ponencia con el tema "Martí va con nosotros, por Ernesto García, premio al mejor poema, Comision Nacional del Centenario, cuba 1953.

Un tema bién significativo y valioso, pero poco conocido y estudiado en U.S. siendo muy felicitada. Actuó de moderador el periodista Roberto Prado del capitulo de N.J.

ARMINDA VALDES GINEBRA

Conocimos a Arminda Valdes Ginebra en la capital cubana, luego de largos años nos encontramos nuevamente gracias al amigo y colega Mario Llosas y Baldesogo, y durante largo rato charlamos, pero Arminda sigue siendo la misma mujer inteligente, romantica, elegante y delicada que en la Cuba Libre conocimos.

Arminda nació en Guines, provincia de La Habana, Cuba, es Graduada de la Universidad de La Habana de doctora en Pedagogia, realizó cursos de Filosofia y Letras, de Artes Dramaticos y Periodismo. Ha sido galardonada con el primer premio en el Certamen Poetico de rociana del Condado Huelva (España) por su poemario "Absorto en el Anagrama" y mas tarde logra el Premio Agustín Acosta de Poesia, por su libro de poemas "Sombras Imaginarias".

Pero hace días Arminda nos obsequio con tres bellos poemarios, "Vigilia del Aliento" donde la autora demuestra su cubania y su amor a la patria que le viera nacer, "Sigo Zurciendo Las Medias De Mi Hijo" donde la poetisa vuelca toda su espritualidad, su amor por el hijo que perdio cuando dice.

Y de mi vientre
densa, oscura lava, fue a su mano:
...Y de mi vientre,
carne de durazno, fue a la creacion
El los ponia atrajinar conmigo.
Todos eran mis hijos.

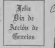
y "Renuevo tras la Lluvia" su última publicación ganadora del Premio Agustin Acosta de Poesia, donde Arminda, por tu preciado regalo y a ti lector te recomiendo su lectura.

Celebran Ascenso

West New York. - Con una cena (por invitación) el 19 de noviembre en el restaurant del 6701 Bergenline Avenue sera agasajado Leonardo Lenny Gutiérrez por su ascenso a investigador Bilingue del Departamento de Servicios Sociales del Condado Hudson.

NOTICIAS RAPIDAS.....

Recibimos una cariñosa carta de Luisa Maria Guell, donde nos da las gracias por la entrevista que le hiciéramos, bello gesto...**El domingo sera el banquete de La Tribuna** en el Restaurant El Campino, de Newark, donde rendiran tributo a las 18 mujeres mas destacadas de la comunidad...éxitos Ruth...**La representante Iliana Ros**, estuvo por New Jersey acompañada de su padre, promiviendo su nuevo libro, fueron recibidos en la Libreria del amigo Nibio Martinez y en horas de la noche en Pro-Cuba de Elizabeth...**Y ya viene por ahí nada menos que Maggie Carle**, como en New York, estan presentando a Annia Linares y Sonia Calero, le zumba el mango que nuestras artistas se esten muriendo de hambre, ya que no les ofrecen contratos, mientras que estas admiradoras del régimen sanguinario de Fidel, que hasta hace poco le reian sus gracias y que ahora se presenten en los principales teatros y nigh clubs, y que los come candela la del exilio, esos que tanto alardean de patriotismo, lleven esas salas para aplaudirlas, no dudamos que uno que otro empresario de la nueva ola, nos traiga por aqui para ponerle la tapa al pomo a Adita Rodriguez, esperemos...**Bergenline se ha convertido en la avenida** de los comercios de llamadas telefonicas, a cada paso surge un establecimiento de esos que llaman a distintos paises, buen negocio este ¿verdad?...**Hace unos dias conoci a dos ciudadanos** en West New York, que tenian deseos de estrechar mi mano, son fieles lectores de mi columna y a los cuales les brinde mi amistad sincera...**Algo insolito, que nos cuesta trabajo creer**, ha llegado hasta nosotros la noticia que quienes visitan el Palisade Hospital, y regresan en el autobus, lo hacen en la acera de la factoria County Road, pués bien, pronto no podran hacerlo ya que a los nuevos dueños les molesta que quienes salgan del hospital, esperen el omnibus en esa acera, le zumba la carabina, eso es un crimen de los nuevos propietarios...**Y ya que esto esta al suceder**, porque la NJ Transit, no estudia la forma de que Omnibus entre al Hospital, dejando alli a los pasajeros, saliendo por la parte de atras y recogiendo nuevamente a los pasajeros hacia West New York, eso seria un alivio para quienes tienen que visitar ese centro ¿no lo cree? y que tendria el aplauso de la población, estudien esta sugerencia, ...Y esto es todo por hoy amigos, gracias por leer esta seccion y que Dios les bendiga.



Mes Herencia Puertorriqueña

Instalan virgen Providencia

ELIZABETH. - Por primera vez una imagen de la Virgen de la Provincia, patrona de los católicos puertorriqueños, será instalada oficialmente en una iglesia de esta ciudad portuaria de New Jersey. La solemne ceremonia se hará el domingo 19 de noviembre a las 12:30 P.M con una misa en la iglesia Inmaculado Corazón de María situada en el 205 de East Jersey Street.
La imagen de la Virgen de la Providencia fué traida de España y ese templo es sede de la Iglesia Hispana del condado Union. Persona clave en esta gestión fué el Padre Francisco Dolz. Entre los actos previos a la instalación de la venerada imagen, habrá una novena y un banquete en salones de la parroquia el sábado 18 de noviembre. Para participación y datos llamar al (908) 355-0807.



Colegio Essex celebra

NEWARK. - El Colegio del Condado Essex continú los actos dedicados al Mes de la Herencia Puertorriqueña con una "Noche Cultural" este viernes 17 con un día dedicado a la Historia de Puerto Rico en los salones de la agencia Focus del 433 Broad Street y como oradora invitada estará la doctora María Santiago Mercado.

El Colegio del Condado Essex abrió sus actos con el izamiento de la bandera de Puerto Rico, actuando el coro de treinta voces dirigido por Richard Alston, que sorprendió interpretando el himno "La Borinqueña" por primera vez en inglés y en español, con aplausos de todos los presentes. Varias personalidades pronunciaron breves discursos, hubo entrega de Proclamas y el orador invitado fué Manuel Mirabal, presidente de la Coalición Nacional Puertorriqueña. Los eventos continuarán el Lunes 20 de noviembre a las 10:00 A.M. con una reunión informativa, el martes 28 con una celebración matutina y el miércoles 29 con una reunión vespertina.

Cosmetólogo boricua ayuda a mujeres pacientes cancer

NEW YORK. - La Sociedad Americana del Cáncer está advirtiendo que miles de mujeres que agradecen de cáncer necesitarán tratamiento médico que afectará su apariencia física, lo que a su vez pudiera afectar su estado moral.

De esa realidad nació el programa gratis "Luzca Bien... Siéntase Mejor".

Cooperando con el plan está el muy famoso cosmetólogo puertorriqueño Nelson "Nel" Mirós, un veterano de la guerra de Vietnam y cantante profesional que actuó con Bob Hope y se convirtió en el primer cosmetólogo boricua certificado en la zona de New York para el programa "Luzca Bien... Siéntase Mejor".

Se trata de un proyecto gratuito, fundado y desarrollado por la Asociación de Cosméticos, Artículos de Tocador y Fragancias (CTFA) conjuntamente con la Sociedad Americana del Cáncer y la Asociación Nacional de Cosmetología. Notables médicos, sicólogos, peluqueros, maquillistas, cosmetólogos, diseñadores, modistas, participan, la Fundación CTFA provee materiales y maquillajes. El programa aporta educación a pacientes mediante sesiones individuales o de grupo. Todo es gratis. Datos llamando al 1-800-395-LOOK.

Veteranos puertorriqueños piden honrar regimiento 65

NEW YORK - . El Instituto Puertorriqueño-Americano de Investigaciones con sede en Maryland que preside Ernest Acosta y la Asociación de Veteranos Puertorriqueños de Massachussets que preside Juan Falcón, se encuentran en campaña para lograr que el legendario Regimiento #65 de Infantería (Los Borinqueños) reciba el reconocimiento y honor que merece en monumento a la Guerra de Corea en Washington.

Gumersindo Gómez, Director Ejecutivo de la Asociación de Veteranos y del Centro Bilingue de Springfield, Massachussets, dijo que están solicitando el apoyo de los puertorriqueños, sus organizaciones, líderes y oficiales electos para lograr que "se le haga el reconocimiento que justamente merece esa heróica agrupación militar, que con su sangre llenó páginas de historia en la guerra de Corea". Para participación y detalles llamar a Gómez al (413) 731-0194 o escribirle al Fax (413) 736-2008.

Un informe del Instituto de Investigaciones Puertorriqueño Americano de Mryland indica que el Regimiento #65 de Infantería, integrado por borinqueños, sufrió en la Guerra de Corea 743 muertos y 2,707 heridos, cumpliendo difíciles operaciones.

"Estas cifras significan -dice el Instituto- una baja por cada 660 habitantes de Puerto Rico, en comparación con el promedio de una baja por cada 1,125 habitantes de Estados Unidos". Señala al PRRI que el Regimiento 65 de Infanteris "Los Borinqueños" llegó al frente de batalla en Corea el 20 de septiembre de 1950 e inmediatamente fué enviado al frente, donde en riesgosa misión logró rescatar en Hagaruri a la Primera Division de Marina que estaba cercada por tropas intervencionistas de China. El Regimiento 65 fué el último que recibió la orden de abandonar la cabeza de playa de Hungman, en la Nochebuena del 24 de diciembre de 1950 y en muchas ocasiones fue la única fuerza interponiéndose entre las tropas chinas y el octavo Ejército de Estados Unidos. Un total de 125 soldados puertorriqueños recibieron Medallas de Plata y cuatro la Cruz de Servicios Distinguidos. El General Douglas McArthur le hizo una carta histórica de elogios al Regimiento.

"En el millonario monumento que se levantó recientemente en Washington para recordar la Guerra de Corea, debe abrirse el espacio que merce el Regimiento #65

ARTIST, SORAIDA

Exposición Soraida

Trenton. - El Centro de Desarrollo de Política Hispana que dirige Alicia Díaz presenta en el Centro "Ashby" de Trenton una exposición de la pintora puertorriqueña Soraida Martinez, de New Jersey, en lo que la artista llama "estilo verdadismo". Datos (609) 984-3223.

Gráficas de la Comunidad



Distribuyen alimentos

WEST NEW YORK - El Alcalde Albio Sires, comisionados y funcionarios distribuyendo alimentos en una reciente celebración con personas mayores. (Texto foto: Kiki Barrueco)





Club Camajuani

UNION CITY - El Club Camajuani que preside el señor Machado celebró una bonita fiesta de Halloween que resultó muy concurrida.(Fotos Kiki Barrueco)





Secretaria de estado

NEWARK - Más de quinientos líderes de negocios tomaron parte en el seminario "Desafiando la Fuerza Laboral del año 2000" patrocinado por Public Service Electric & Gas Company (PSE&G). Sobre la diversidad de talentos en los puestos de trabajo habló Lonna R. Hooks, secretaria de estado de New Jersey

Nació Nicole

SECAUCUS - El pasado 23 de octubre nació en el Hospital Meadowlands la linda niña Nicole Alexys de la Torre, hija de los estimados esposos Miriam y Ruben de la Torre destacados activistas de la Comunidad. Vemos a Miriam madre mientras Nicole descansa en brazos de su abuela Miriam. (Foto Kiki Barrueco).

Primera comunion

Entre el canto de los angeles recibió la primera comunión la linda Maria Teresa Miceli, hija de los estimados esposos Miguel y Consuelo Miceli, él es argentino y ella es cubana. Maria Teresa es ahijada de nuestra amiga Mari a Chi, quien le envía todas sus bendiciones. La ceremonia se realizó en la [illegible] Santisimo Nombre de Maria, Lomas de Mirador, Buenos Aires, Argentina, donde residen los esposos Miceli. ¡Felicidades a todos!



PICOTAZOS

idea plausible llevada a hecho que LA TRIBUNA cada año reconoce los meritos de la mujer que en año que [illegible] mas se han destacado. Es un homenaje adelantado por [illegible] a mujer [illegible] el factor mas importante [illegible] la sociedad y [illegible] del hombre. Es a [illegible] Es [illegible] hogar donde [illegible] descansa de sus [illegible] Planas [illegible] sus composiciones musicales [illegible] Ruth Molenaar quiere distinguir de esta manera a aquellas [illegible] damas dignas que momentaneamente dejan su hogar para [illegible] E dia 9 domingo de este mes de noviembre desde las [illegible] PM en el Campino Restaurant en el 70 Javez Street, Newark NJ 589-4004 sera este evento siempre exitoso siempre entusiasta la mujer lo es todo, polariza el sentimiento del amor, de la maternidad, y han demostrado en muchas ocasiones [illegible] capacidad como el hombre en cualquier cargo que se le asigne.

La mujer madre de la [illegible]zacion, fué en los albores de la humanidad quien fue [illegible] hombre nomada a su vaciar [illegible] yendo en hogar [illegible] vestido para proteger la cria mientras el hombre cazaba, renaciendo asi la agricultura. En esta sociedad contemporánea la mujer alcanza sus ideales con dignidad y progreso. No importa [illegible] que se [illegible] es siempre la madre de todos [illegible] de todos. Honrando a la mujer nos honramos nosotros mismos. Cuba marchara [illegible] libertad [illegible] dignidad y la mujer cubana [illegible] la humanidad [illegible] a la sociedad [illegible] con las mujeres libres del mundo lucharan por el mundo que todos aspiramos.

Madame Recamier, Gabriela Mistral, Anna Sexton, Eunice Odio, son tantas en ejemplos, como las de ahora que la TRIBUNA QUIERE reconocer. Ruth ha hecho bien. Premiando a las mujeres esta premiando a las porvenir. Exitos.

EN LA NOCHE DE LA CELEBRACION DE NUESTRA BELLEZA

Todas bellas. Talentosas. De claros y profundos pensamientos [illegible] hablando el mismo idioma. Mostrando la misma dignidad [illegible] que pena, señor, que entre [illegible] las hermosas mujeres llenas de juventud esperanza, faltaba una, faltaba una [illegible] una nuestra hermosa [illegible] una mujer cubana no haya [illegible] compañía de [illegible] hermosas mujeres hispanas. Que [illegible] que esa mujer cubana haya sido condenada [illegible] defendiendo su pudor su moral [illegible] prostituyendose para no morir de hambre, para no padecer de la esclavitud [illegible] gobierno cubano. Ellas no tienen la culpa. La culpa [illegible] la tiene un hombre. [illegible] los hombres [illegible] una sola persona, y esa persona [illegible] mundo. No [illegible] Que clase de gobiernos tenemos, que clase de hombres padecemos?

[illegible] esta por [illegible] Que verguenza señor, que aqui, debajo, mis pies estan sangrando de tanto andar. Hasta cuando? [illegible] tantas cosas maravillosas que se han hecho, cruel y cobarde el hombre [illegible] hombres apoyan y protegen a sujeto que ha cambiado [illegible] nuestra tierra natal, nuestra amada cuba.

VELADA CULTURAL EN PROCUBA

La Asociación Pro-Cuba y el Capitulo de New Jersey del [illegible] de [illegible] copatrocinaran un hermoso acto de recordación al gran compositor cubano de fama internacional Ernesto Lecuona el domingo 19 de noviembre [illegible] 9-13 de Elizabeth. la coordinacion del acto esta a cargo del [illegible] El conferencista sera el doctor Radames de la Campa [illegible] Profesor [illegible] New York [illegible] ERNESTO LECUONA esperamos [illegible] todos esperamos.

FELIZ ENCUENTRO

En el dia del periodista en su cena de gala, de entre tantas personas hubimos de tener un feliz encuentro, la esposa de Murs[illegible], periodista y hermano Mason, [illegible] Maestra Logia [illegible] de nosotros. Y fue un grato placer recordar a nuestro Santiago de Cuba, con tan dignos y amables santiagueros nuestros coterraneos. Reciban Angelia y Murs[illegible] nuestros saludos afectuosos, que ojala pronto podamos vernos de nuevo, y en tan importante acto del domingo ese dia de periodista.

Cordial saludo

La destacada autora y productora artistica [illegible] Planas congratula a nuestro compañero Rafael Ferrer Luque por haber recibido la medalla Nacional de Periodismo otorgada por el CNP durante su reciente celebración del dia de periodista (Ver mas fotos y datos pagina 16).

Nuevos Leones

WEST NEW YORK - Los empresarios Magaly y Alberto Garrido, ingresarán pronto al Club de Leones WNY apadrinados por Rafael Cardenas. Foto Kiki.

Leones cubanos

WEST NEW YORK - El gobernador del Distrito 16-A del Club de Leones (derecha) entregó un banderin distrital al nuevo presidente del Club de Leones Cubanos Hudson, señor Alberto Perez en reciente acto. (Texto foto Kiki).

Centro comercial gigante en Elizabeth

ELIZABETH - El gigantesco centro comercial de 200 tiendas comenzó a construirse al [illegible] $[illegible] millones [illegible] New Jersey [illegible] promovida [illegible] Aut[illegible] Bru[illegible] produciría cinco mil empleos [illegible] champagne y lluvia de papeles y cintas multicolores, mientras la banda de musica de la escuela HS [illegible] interpretaba.

"[illegible] transformando la basura que aqui habia en dinero" dijo el alcalde ante la obra.

[illegible] pisos [illegible] albergara [illegible] que las [illegible] Las obras [illegible] en el otoño de 199[illegible]

FRATERNALES

Por: JOSÉ DOMÍNGUEZ



Hno. José Rodríguez. Nuestro querido hermano José Rodríguez miembro de honor de la Logia "17 de Abril" de los Valles de Philadelphia, este honroso título le será entregado en una sesión extraordinaria el domingo de noviembre, porque varios hermanos acompañarán al hermano Rodríguez hasta dicho valle. Felicidades al hermano Rodríguez y a la Logia "17 de Abril".

El sábado 28 de octubre de 1995 la serenísima Gran Logia de la Lengua Española para los Estados Unidos de Norte América, hubo de celebrar su segunda gran tenida del año 1995, en los salones masónicos de la casa Pro-Templo.

Los valles de New Jersey en la ciudad de Union City en el 508 de la calle 43, en la parte superior del edificio.

La tenida fué magistralmente dirigida por el muy respetable gran maestro, I.H.P. Miguel A. Rodríguez, residente de los valles de Miami, con la asistencia de todas las logias de nuestra jurisdicción representadas por sus venerables maestros y sus comitivas. Después en la noche hubimos de asistir al espléndido restaurant Sevilla de la ciudad de Passaic donde se estaba celebrando el 25 aniversario de la benemérita logia "Esperanza" que también trabaja en el mismo con gran dedicación para beneplácito de nuestro M.R.G.M. Miguel A. Rodríguez hubo de compartir con el presidente de la federación de Masones Cubanos en el exilio, cuba primero regional norte, V.H. Nicolás Díaz, quien le concedió todas las cortesías de que el es acostumbrado a dispensar a todos los hermanos masones.

También en los mismos salones hubo de efectuarse la reunión semestral del supremo consejo de los grados 33, el domingo 29 de octubre de 1995 con una gran asistencia de todos los grandes inspectores de la orden en su debut como soberano Gran Comendador de los grados filosóficos el I.H.P. Angel Flores, con desenvolvimiento más cordial en el hubo de realizar un campamento a todos por la cooperación de todos los inspectores.

Después de concluida la tenida del supremo consejo se clausuró el acto en los salones del Restaurant de "Las Cibeles" en Lindhurst con un suculento buffet donados por estos dos cuerpos a los Maestros de los grados filosóficos. Felicitamos a la casa pro-templo nos cedió sus salones con la gentileza de siempre.

HERMANO DAVID DOMINGUEZ

El hermano David Domínguez, miembro de la Logia Esperanza de los valles de Union City ya se encuentra en su hogar restablecido de la dolencia por la cual tuvo que ser hospitalizado.

HERMANO CHEO BELEN PUIG

Quien no recuerda de nuestra Cuba, al ayer al querido doctor Cheo Belén Puig, abogado, músico y compositor quien además fuera durante muchos años, secretario de la Logia "Dos Ríos" de los valles de La Habana, un cubano extraordinario que supo honrar a la patria y a la masonería.

HERMANO HUMBERTO CORTEZ

El querido hermano Humberto Cortez fue exhaltado al grado de Maestro el pasado domingo 5 en la benemérita Logia "Miguel Tebe Tolón" de los valles de West New York, el hermano Cortez es un pino nuevo que trabaja mucho por la patria y por la fraternidad.

GRAN LOGIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA

La serenísima Gran Logia de la Lengua Española para los Estados Unidos, renovó su cuadro directivo 995-997.

Gran Maestro Miguel A. Rodríguez. Diputado Gran Maestro Carlos Castellanos: Gran Primer Vigilante, Orlando Alonzo; Gran Segundo Vigilante, Virgilio Mota; Gran Orador Benigno Moreno: Gran Secretario, Lazaro Langston: Gran Tesorero, Erasmo Cantero: Gran Hospitalario, José M Rodríguez; Gran Ecónomo, Abgel Socarras: Gran Maestro de Ceremonias, Onel Rodríguez: Gran Primer Experto Octavio Fernández; Gran Segundo Experto, Agüedo Gómez: Gran Primer Diacono Angel Flores, Gran Guarda Templo, Raúl Troncoso.

SUPREMO CONSEJO GRADO 33

El supremo Consejo del grado 33 (Gran Logia de la Lengua Española) en elecciones efectuadas en los valles de Miami cuadro de oficiales 995-996)

Soberano Gran Comenuador Angel Flores. Teniente Soberano Gran Comendador Bernardo Banos, Gran Ministro de Estado, Pedro Alonzo; Gran Secretario Canciller, Humberto Grucelo, Gran Tesorero, Gustavo Hernández; Gran Hospitalario, Generoso Pompa: Gran Maestro de Ceremonias, Angel Socarras; Gran Primer Experto, Agüedo Gómez; Gran Segundo Experto, Erasmo Cantero; Gran Porta Estandarte, José M. Rodríguez; Gran Capitán Guardian, Vicente Cuellar.

Noviembre: Celebrando el mes de la Herencia puertorriqueña

Logia Lengua Española

UNION CITY. — La serenísima Gran Logia de la Lengua Española de Estados Unidos celebró su segunda Gran Tenida en los salones masónicos del 508 calle 43, ocasión en que vemos, desde izquierda: Soberano Gran Comendador Angel Flores, Gran Maestre Miguel Rodríguez, La Venerable Maestre Orlando Alonso y Pasado Soberano Gustavo Hernández. (Foto Domínguez)

"Big Brothers, Big Sisters" necesita ayuda urgente

RIDGEWOOD, N.J. La organización sin fines de lucro "Big Brothers, Big Sisters" ofrece ayuda voluntaria de adultos a los niños procedentes de hogares donde falta uno de los padres.

"Big Brothers Big Sisters" provee la oportunidad de que un adulto certificado se reúna al menos una vez por semana durante varias horas con niños de todas las razas y sectores económicos que necesitan amor y compañía con un mentor. Cada encuentro es supervisado por profesionales. La tarea de BBS es importantísima, pero peligra por falta de fondos.

Las cifras actuales son decepcionantes: la mitad de los matrimonios terminan en divorcio, más de un millón de niños están afectados por esa separación, cada 78 segundos un niño intenta suicidarse en el Estado Unidos y el 71% de las adolescentes embarazadas proceden de hogares de madres solteras. Mantener un niño detenido en una cárcel cuesta $31,000 al año pero Big Brothers Big Sisters consume apenas $1,600 en ayudar a uno de esos niños. La necesita hoy mismo urgente ayuda para continuar su gran labor. Por favor envíe su donativo a Big Brothers, Big Sisters" of Bergen & Passaic Inc. 65 North Maple Avenue Ridgewood, New Jersey 07450, teléfono (201)670-7295.



Luces de Estrellas

DESDE MIAMI, FLORIDA

MORAN MARIÑO

ARMANDO OSSORIO NO SE ARRASTRA

En Miami vive junto a su familia el destacado actor y [illegible] Marti, a los 7 años de edad, haciendo el papel de hijo de [illegible] Folletín [illegible] con María Valero, dos grandes de la radio de Cuba, de la Cuba de antes, de aquella Cuba linda y hermosa que se robaron los comunistas. Y llegó la televisión y a Armando Ossorio le tocó el programa maravilloso "Conflictos [illegible] mas. Cuando el bestia de [illegible] Armando Ossorio tomó el camino del exilio y vino a reunirse [illegible] porque no le gusta arrastrarse. No le gusta hacer el papel que hacen otros guataqueándole a los que di [illegible] un hombre completo y un profesional hecho de verdad.

¿TENDRA REQUE RADIO MAMBI?

[illegible] telefónico que entró en nuestro teléfono [illegible] Radio Mambí [illegible] Pimentel, Molina [illegible] Jordán y Ricardo Jorge". Y esa charla nos dejó [illegible] impresionados.

CONTROVERSIAL HASTA MAS NO PODER

[illegible] Manolo Salgado [illegible] hace mas de dos años Salgado dejó de escribir sus [illegible] serie de columnas interesantísimas donde previó con muchos años de antelación los errores que estaba cometiendo el exilio al recibir como héroes a [illegible]

800-38-5538. 21 libros.

CUATRO NOTAS

Usted, estimado lector que nos está leyendo ¿se [illegible] "La Georgina" [illegible] Vedado? ¿No? pues el teléfono era F-5287 ... El compositor cubano, Nelson [illegible] 940 [illegible] 983 [illegible] mexicano Salvador García Gallardo. Y también en 1948 el [illegible] famosa novela "El derecho de nacer", que sigue siendo exitosa.

MUCHAS GRACIAS

[illegible] agosto nos colmaron de felicitaciones por nuestro [illegible] nos estima.



Lucecita Benítez le pasó la cuenta a todos los periodistas cubanos que siempre le hemos criticado por su viaje a la Cuba de Fidel, pero para sorpresa nuestra, nosotros quedamos fuera de sus quejas, pues por primera coincidimos en nuestros puntos de vista. Se decía que ella cantaba en Miami sería un fracaso, sin embargo, los mismos que ayer la criticaron, ahora tuvieron que morderse la lengua allí mismo, porque ya no pueden decir nada desde que llegaron Annie Linares, Albita Rodríguez y Mirta Medina.



[illegible] Rubén Blades que sigue soñando con llegar algún [illegible] Presidente de su país, Panamá. Este muñequito [illegible] de la maravillosa cantante cubana Ancaam Díaz [illegible] hace algún tiempo falleció en Panamá. Rubén Blades [illegible] de los artistas que le gusta el color rojo, como muchos muchos que conocemos por Miami. Pobre Rubén, [illegible] Fumando espero el puesto que yo [illegible]



Este [illegible] que ven aquí es nada más y nada menos que el "cantante" Juan Manuel Serrat, que tanto simpatiza con el asesino Fidel Castro. Este infeliz Serrat estuvo por Miami, en un pobrísimo concierto, donde se dio cuenta que el cubano no simpatiza con el asesino Fidel Castro. Este "culorao" acaba de recibir del presidente del gobierno español, Felipe González, la Encomienda del Mérito Civil, dictando el tal Felipito [illegible] "la suya con América Latina". Descarados que son los dos.

Thanksgiving





Noticiero Canal 47-TV

Jorge Ramos, sentado al centro, presentador del Noticiero 47 TV rodeado por reporteros durante la inauguración del moderno estudio desde donde ahora se transmite el programa noticioso. (Fotos Lionel).



Noticiero Telemundo

TETERBORO [illegible] sugundo [illegible] periodistas [illegible] amarógrafos [illegible] empleados [illegible] Tras [illegible] después [illegible] exquisito [illegible] por [illegible] Directora [illegible] Relaciones Públicas [illegible]

Homenaje a Lecuona

[illegible] Panamericana [illegible] homenaje [illegible] al compositor [illegible]

El profesor Radamés de la Campa, presidente del [illegible] de Cultura Panamericana hablará sobre la vida y la obra del maestro Ernesto Lecuona en una [illegible] su música. Posteriormente habrá un programa con la música [illegible] a cargo de la pianista Olga Nuñez [illegible] Figueroa [illegible] Pacheco.



Un grupo [illegible] colaboradores del Noticiero [illegible]



Camarógrafos y técnicos del Canal 47 TV posan para saludar a lectores de LA TRIBUNA.







Intar presenta "Cuba Libre"

NEW YORK — Anna Lanares, Meme Solís y Sonia Calero, tres de las figuras estelares que se están presentando con gran éxito en la revista musical "Cuba Libre" en coreografía de Alberto Alonso. Bailes, música, cantos, en el Teatro Intar en [illegible] calle 42 muy cerca de la terminal de Omnibus, de miércoles a sábado de 8:00 P.M. y los sábados y domingos en matinee de 3:00 P.M. Reservaciones y datos llamando al (212)695-6134.

Hablando con Malin desde Agencia Paco

El programa [illegible] celebrando un año más del descubrimiento de Puerto Rico.

Los envejecientes celebrarán con gran entusiasmo [illegible] tan importante fecha para la comunidad puertorriqueña [illegible] Ramos [illegible] el nombre de Puerto Rico bien en alto.

"Habrá muchas sorpresas!. No se pierda 'Hablando con Malin' por Radio Wadó [illegible] el viernes 17 de noviembre.

Para su Anuncio Clasificado La Tribuna (201) 617-1360

COMENTARIOS

Por Adela Oliva

"BRINDIS POR UN POEMA" UN POEMARIO DE LEONORA ACUÑA DE MARMOLEJO

Dejando de lado sus datos biográficos y muchos de sus at[illegible] que ya quedaron expuestos en otro COMENTARIO como [illegible] para nuestros lectores hasta decir que es la señora Leonora Acuña de Marmolejo, nacida en el Valle del Cauca, Colombia, una gran dama por su talento, su vasta cultura, sensibilidad y humanismo.

Piadosa, sencilla y muy amable Leonora se gana captuar[illegible] simpatía [illegible] afecto de los que tienen el privilegio de conocerla.

Pero hay algo más y es esto que [illegible] de su alto sentido [illegible] que trascienden a su obra en grado mayor [illegible] mos anteriormente vamos a [illegible] algunos [illegible] poemas que aparecen en su último poemario en ver la luz su "BRINDIS POR UN POEMA" [illegible] inspiración [illegible] sensibilidad que está presente desde [illegible] hasta [illegible] más [illegible] para dejarnos ver a través de su poesía, un alma piadosa [illegible] humanidad [illegible] sus sensibilidad [illegible].

BRINDIS POR UN POEMA es un conjunto de piezas en verso de muy variados temas e inspiración, de amor, de confraternidad, de piedad, filosóficos, de admiración y arrobo ante la naturaleza, de lealtad y amor filial; pero hay algo más que descubrimos en estos poemas: su amor a la patria lejana, la nostalgia [illegible] en muchos de sus poemas, sin sensiblería patriótica su poema "¿Quién Soy?" termina con un canto de contenido más allá del terruño que la vio nacer y termina diciendo: "Todo esto yo daría para guardar intacta la propia identidad de América Latina" la afinidad de la estirpe hispana.

Todos sabemos que el emigrante es el que un día se va de su patria pero lleva acendrado un propósito: volver.

Pasan los años y el emigrante ya no es el viajero que se fue un día con el ansia de volver, sin embargo no lo ha hecho, el emigrante se ha transformado en inmigrante y es cuando comprende que tiene dos patrias, una, la primera, la que lleva muy dentro en el hondón de alma, la otra la el dolor los sufrimientos y las lágrimas le han hecho comprenderla, amarla como una segunda madre pa[illegible] "Sueño del emigrante" expresa ese sentimiento cuando el nostálgico emigrante se pregunta, ¿Por qué llevo en el alma dos banderas?

"Los gamines" es un largo poema descriptivo que [illegible] piedad [illegible] conmiseración por esas criaturas desheredadas de la vida que vagan [illegible] transitando por todas las ciudades, sólo reciben de la sociedad indiferencia y desdén. Es un canto de dolor y tristeza por esos niños de la mañana [illegible] que seguirán por la vida deshereda[illegible] de apoyo, de amor y comprensión.

Para terminar con estos breves comentarios y exposiciones [illegible] todos los poemas [illegible] con el [illegible] de ellos "Nostalgia del inmigrante". Este es un poema de inspiración ecuménica. Como [illegible] Jorge Luis Borges: "El hombre es uno, todos los demás hombres es la esencia inmortal del hombre que se repetirá hasta la eternidad" sin embargo, por mucho que el hombre pobre se [illegible] sea huésped [illegible] del espíritu [illegible] poema [illegible] del emigrante así se expresa" Si la tierra es de todos, de todos y de nadie, y al final nos iremos sin llevarnos nada... Pero a pesar de todo, hoy [illegible] colombiano [illegible] a pesar [illegible] más algunas [illegible].

HOMENAJE A LECUONA EN LA PEÑA LITERARIA

El domingo 9 [illegible] centenario del nacimiento de Ernesto Lecuona, dedicaremos la Peña Literaria [illegible] conmemorar su fecha de su nacimiento.

La Peña como es costumbre se celebrará en M&A Bookstore propiedad de Nibia Martínez. El acto como siempre está programado y se celebrará a las 2:00 P.M. en el 907 Bergenline Avenue, Union City, N.J.

Participarán en la Peña el primero José Suárez que hará la presentación de su libro Revelaciones de la gaviota. Le seguirá Roberto Prado que dará lectura a un soneto-acróstico de su autoría dedicado al eminente pianista cubano y músico de fama internacional, el maestro Ernesto Lecuona. Seguidamente, el doctor Ponciano Blanco Couret, leerá su ensayo basado en la vida y obra de nuestro Lecuona. Esta disertación estará amenizada con grabaciones pianísticas del propio Maestro Lecuona, comenzando con [illegible] sus más hermosas danzas. Otras grabaciones escucharemos en la interpretación de las que fueron sus fervientes admiradoras, la cantante Mar[illegible] González, Sarah Scarpentier, Estela Santaló y otras destacadas intérpretes de su música.

Como siempre hacemos extensiva esta invitación no sólo a los asiduos asistentes a las Peñas, sino a todo el que así lo desee, en la seguridad que será una tarde amena de recuerdos y buena música.

Al final se ofrecerá el brindis de costumbre.





Leonora Acuña de Marmolejo, poetisa colombiana.

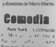


"Jineteras y apagones" comedia en teatro Park

UNION CITY. — La comedia de actualidad cubana titulada "Jineteras y Apagones" [illegible] de Mario Martín se presentará en el Teatro Park del número 560 calle 32 Union City a las 8:00 P.M. de este sábado 18 de noviembre y a las 4:00 P.M. del domingo 19 con un elenco estelar.

Los "apagones" son una de las [illegible] que la incapacidad y la maldad del régimen imponen al pueblo cubano, que pasa diez o doce horas diarias sin electricidad. Las "jineteras" son las prostitutas que la [illegible] explota en su provecho para recaudar dólares. (Cuba es el único país en el mundo donde la prostitución la explota el gobierno.)

La comedia cuenta con actuaciones de Mercedes Henríquez, Armando Díaz, Carlos Rodríguez, Leticia Peña, Gilberto Reyes, en producción de C. Rodríguez y dirección de Mario Martín.



Comedia

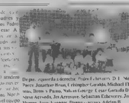
New York. — Celebrando el Mes de la Herencia [illegible] Repertorio Español presenta las comedias [illegible]

DEPORTIVAS

Por medio de [illegible] anuncio, los padres y directores tecnicos Pedro Echeverry y Cesar A [illegible] de la seleccion [illegible] North Bergen [illegible] quieren hacer llegar sus [illegible] sinceras [illegible] todos los [illegible] de equipo [illegible] continuen por el sendero del triunfo llevando muy en alto los colores y el nombre de nuestra ciudad North Bergen. Tambien el equipo Gold Travelin le agradece al Commissioner Peter Perez de N.B. por su apoyo.

Este talentoso equipo ocupa el primer puesto actualmente y se encuentra [illegible] con sus [illegible] presentaciones [illegible] record de 52 goles a favor y tan solo 5 en contra.

[illegible] orgullosos y seguiremos respaldando la labor de nuestros [illegible] siempre [illegible] que el futuro esta en [illegible] deporte [illegible]



De pie, izquierda a derecha: Pedro Echeverry, D.T. Steve Perez, Jonathan Brun, Cristopher Giralda, Michael Thomas, Brow y Paiso, Nahun George, Cesar Giraldo D.T. Steve Acevedo, Jes Arroyave, Sebastian Echeverry, Jessy Vargas, Jessy Vanegas, Danny Garcia y Adrian B.

North Bergen El Alcalde Nicholas Sacco ha convocado a un campeonato de domino llamado "Doble Nueve" en que habra premios en efectivo y lo recaudado sera donado [illegible] de caridad.

Para participar de campeonato de domino envie su nombre y direccion por correo a: North Bergen Town [illegible] ATT: Department of Parks and Recreations, 4233 Kennedy Boulevard, North Bergen NJ.



Pelea Tito Trinidad

New York. Lou Duva, en la tribuna del Victor's Cafe, anuncia oficialmente la pelea del campeon mundial de peso welter Tito Trinidad (sentado derecha) el 18 de noviembre en Atlantic City frente al retador Larry Barnes. Junto a Tito esta su padre don Felix y de pie un interprete. La pelea sera a doce asaltos en la misma cartelera en que Pernell Whitaker defendera su corona welter (WBC) ante el tambien boricua Jake Rodriguez. Segun los resultados, debe seguir el año proximo un combate Tito-Whitaker (Texto-foto Lionel)

Deportes Essex Union

NEWARK [illegible] concentracion deportiva [illegible] sabado [illegible] de noviembre a las 7:00 PM en el Auditorium de la Escuela "Luis Muñoz Marin" situada en el numero [illegible] Broadway, Newark [illegible] Departamento de Deportes y Recreacion [illegible] de Newark [illegible] Para [illegible] 48 [illegible]

ELIZABETH El equipo de softball [illegible] viaja a Puerto Rico [illegible] Edilberto [illegible]

NEWARK [illegible] "Campeonato de Softball" [illegible] victoria para el equipo "Los boricuas" de Perez Auto Parts que gano el campeonato al derrotar a los "Tigres" 5 x 4 destacandose el lanzador Ruben Torres con cinco victorias y ninguna derrota.

Juramentación y premiación de periodistas

POR PABLO LABERNA

[illegible] Periodista [illegible] que a [illegible] de ceremonia [illegible]

[illegible] orable Luis Quintana quien entregó una [illegible] Presidente [illegible] Esteban Pamies. Secretario de Prensa Emilio García. Vice; Albita Pérez Mestre. Vice-Tesorero José Davila [illegible] Rafa [illegible] Luque. Pedro Martínez. Gerardo González [illegible] Sancho [illegible] Abreu [illegible]

[illegible] cargo.

[illegible] presidente [illegible] doctor Antonio A. Acosta, [illegible] colegiados [illegible] las labores [illegible] nuestra delegación. En este banquete de los periodistas se otorgaron diplomas de servicios al periodismo a los siguientes colegiados, diploma de 50 años [illegible] Gutiérrez de la Solana, 50 años periodista. Ra [illegible]

[illegible] antecedía a la cena que [illegible] sucedía disfrutábamos de la música del fabuloso DJ Mel y Mel, que hizo las delicias de los bailadores [illegible] especial [illegible] cubana "Nodal" que posee una extraordinaria voz y regaló varias canciones entre ellas temas de nuestra querida compositora Vilma Planas, y para cerrar con [illegible] y única, Ivana de Colom- [illegible] aplaudidos una tarde [illegible]

[illegible] agradecer [illegible] a colaboración del doctor Omar Pérez Remond, su esposa [illegible]

[illegible] Vilma Planas, Carlos Babe [illegible] a todos y cada uno de aquellos que [illegible] que este fuese todo un éxito, y no puedo dejar de mencionar a nuestra querida Cuqui [illegible] que de acostumbre esposa de nuestro presidente [illegible] Su extraordinaria cooperación [illegible]

Hasta siempre





En el local del CNP

UNION CITY.— Miembros del Colegio de Periodistas Cubanos (CNP) reunidos en su local de la calle 4ª donde [illegible] Presidente Antonio Acosta, van a celebrarse pronto conferencias, reuniones, exposiciones de libros y pinturas. (Foto Lionel).



[illegible]

NEWARK.— [illegible] Nacional de [illegible] Cubanos Exiliados [illegible] banquete [illegible] restaurante de Newark. (Foto Iglesias).

[illegible] hizo [illegible] de Newark hon-

Casa Don Pedro abre centro

NEWARK.— [illegible] más detalles llamar al 201-483 [illegible]

Team FBI para rescatar rehenes

La unidad élite del FBI sofocó la sublevación de los "marielitos" en Alabama. Sus fusileros son entrenados para hacer blanco en una moneda de diez centavos disparando desde 600 pies

POR LIONEL RODRIGUEZ

WASHINGTON — E[illegible] Buró [illegible] de Investigaciones [illegible] aplicado [illegible] controles a su unidad [illegible] brega con [illegible] delicadas que actuó en [illegible] prisión de [illegible] Alabama en [illegible] cuando los "marielitos" [illegible] sublevaron [illegible] rehenes.

Louis [illegible] Director del FBI habló sobre la [illegible] que [illegible] resultado sobre una acción de [illegible] con [illegible] a casa de un separatista blanco en Idaho, donde [illegible] Team de Rescate de Rehenes (IRT) intervino. La esposa del sujeto buscado murió en la acción.

Hablando del tema y al anunciar nuevas medidas de control" Freeh dijo que el Team de Rescate se había utilizado "completo" sólo una vez al ser enviado a Puerto Rico "para arrestar a [illegible] fuertemente armados en [illegible] residencial amurallado". E[illegible] Director del FBI explicó que él había viajado a San Juan para observar personalmente [illegible] operación en que [illegible] una experiencia importante.

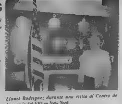
Enviamos a los líderes de [illegible] IRT dos veces a Puerto Rico [illegible] llegamos a la conclusión de que en situaciones como aquella se [illegible] agente Freeh.

[illegible] un "punto culminante" de su historia en 1991 [illegible] esperaban deportación en la cárcel federal de Taladega, Alabama se amotinaron y tomaron algunos [illegible]. La HRT asaltó el bloque de celdas antes de amanecer y rescató a los rehenes sin [illegible].

En cuanto al caso de [illegible] el Director Freeh defendió a los agentes del FBI y repitió que "se hizo imprescindible el uso de armas de fuego ante una familia de fanáticos anti gubernamentales armados".

Los agentes del Team de Rescate de Rehenes trabajan a tiempo completo, utilizan uniformes negros [illegible] y armas [illegible] automáticas. Entrenan [illegible] FBI en [illegible] generaciones [illegible] observación y apoyo [illegible]

[illegible] usan en [illegible] desde una distancia de 600 pies.



Lionel Rodriguez durante una visita al Centro de Comando del FBI en New York.

Hambre y humo enferman a cubanos

BOSTON — Un estudio publicado en el Journal of Medicine de Nueva Inglaterra informa que el hambre es uno de los principales factores [illegible] de cubanos en la isla.

"Una combinación de poca comida [illegible] es la causa de la misteriosa enfermedad de la vista que afecta a los habitantes de Cuba desde el año 1990" dice uno de los participantes del estudio.

El journal publica que "la enfermedad parece ser producto de una combinación de dieta pobre y fumar tabacos y cigarrillos" para resumir los resultados de una investigación conjunta entre autoridades cubanas, el Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos y la Universidad Emory. Médicos [illegible] norteamericanos viajaron a Cuba e hicieron análisis de 23 cubanos afectados por la enfermedad llamada neuropatía comparando sus formas de vida, hábitos alimenticios y de salud, etc., con otros cubanos que no sufren del mal. La enfermedad se manifiesta con pérdida de la visión y un creciente dolor y pérdida de sensibilidad en piernas y brazos. Las conclusiones del estudio se resumen así:

Las personas que no comen regularmente son las más propensas a contraer el mal.

Los cubanos que pueden [illegible] animales para [illegible] ayuda de familiares del exterior [illegible] mejores condiciones de salud.

Exámenes de laboratorio [illegible] que ha sido bajo consumo de vitaminas por vía alimenticia y que es bajo el nivel de componentes que hay en frutas y vegetales.

El consumo de tabacos y cigarrillos es mayor entre los enfermos. Se supone que el tabaco puede afectar el nervio óptico de una persona que NO ingiere suficiente vitamina B.

Karyn Bern, un médico del CDC dio una explicación contundente (y sabida): "Si usted come vegetales [illegible] menos una [illegible] protegido de los efectos de fumar. Pero una con una dieta mala, es riesgo".

Los médicos [illegible] que la epidemia de neuropatía en Cuba ha afectado [illegible] 000 personas. En el año 1993 se reportaron tres [illegible] casos en solo una semana [illegible] provincia [illegible] Pinar del Río es la más afectada. El régimen de La Habana tomó algunas medidas pero no ha podido mejorar la alimentación del pueblo, dicen algunos participantes del estudio.

Entrevista con Tico Croes

Aruba facilita turismo de New Jersey

Por Ruth Molenaar

NEW YORK. [illegible] exclusivamente a una de las personalidades mas conocidas de Caribe el Ministro de Asuntos [illegible] y Turismo de Aruba [illegible]

[illegible]

Aruba funciona en el 100 [illegible] Weehawken, NJ 07087 con teléfono (201) 330-0800 bajo la direccion de Marcial F Ibarra.

Explica el Ministro [illegible]

[illegible] para mostrar el ambiente [illegible]

hoy uno de los mejores [illegible] gracias a que puede regarse con ese tipo de agua.

El Ministro Croes dice que la educación es muy [illegible]

[illegible]

y consejera de nuestro gobierno.

El Ministro Croes habla de los nuevos programas turísticos de Aruba y su actual campaña para afraer visitantes y hacerlos sentirse bien en la isla. Cada vez que se celebran [illegible] convenciones en Aruba, desde todas las partes del mundo llegan entidades y personas que encuentran [illegible]

[illegible] turistico porque nuestro pueblo es multilingue. [illegible] español [illegible] un pueblo muy [illegible]

Promueven turismo

WEEHAWKEN. - Marcial F Ibarra (derecha) Director para Norteamerica de la autoridad de Turismo de Aruba con Robertico Croes, Ministro de Desarrollo y Turismo del bello país caribeño.



Con gobernantes de Aruba

NEW YORK. - Nuestra editora Ruth Molenaar conversa con Robertico Croes (derecha) Ministro de Economía y Turismo de Aruba y Rafael Estrada, Consejero Turistico de ese país. (Fotos Soraya).



Asesinato de Kennedy

WASHINGTON. - Esta es la tumba de Presidente de los Estados Unidos, John F. Kennedy, asesinado el 22 de noviembre de 1963, un crimen que sigue en el misterio con documentos sellados por 75 años, como si poderosas fuerzas quisieran ocultar el verdadero [illegible] aquí reposa Robert Kennedy asesinado tal vez por las mismas razones que su hermano. (Texto foto Lionel).

Lea La Tribuna

Alianza Social Dominicana dice solucionaría Problemas

[illegible] de Alianza Social [illegible]

[illegible]

[illegible] favorecer a cerca de 200 mil [illegible] pobres a las que se les pasarían a cada una mil pesos mensuales.

[illegible] ganaderas, incluyendo la avicultura, apicultura y reforestación.

[illegible] millones de pesos [illegible] los apagones [illegible]

El partido Alianza Social [illegible] destinar a en su presupuesto 400 millones de pesos para crear un Sistema Nacional de Transporte con los choferes y motoristas.

Agrega que se le duplicaría el aporte a [illegible] los aportes que se hacen a los pensionados [illegible] además de que se aumentarían los sueldos



Leonel Fernández en N.J.

WOODBRIDGE. Leonel Fernandez candidato a la presidencia de la Republica Dominicana por el Partido de la Liberación Dominicana está visitando New York y New [illegible] en el salon Fiesta [illegible] Sur, Woodbridge. El costo del cubierto es $ [illegible]00.00 por persona

Seminario mercantil

UNION CITY. La [illegible] Paul [illegible] sobre [illegible] financieras para [illegible] el martes 28 de noviembre a las [illegible] P.M. [illegible] Avenue. Los [illegible] son Frank [illegible] Administración de [illegible] Negocios y George [illegible] Acevedo vicepresidente del Banco Popular. Para detalles llamar al señor Barrera (201) 865-[illegible]570.

P.O. Box 805
Union City, N.J.
07087

Address
Correction Requested

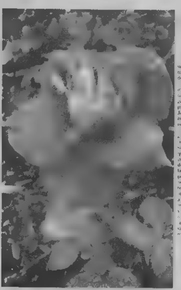
Bulk Rate
U.S. Postage
PAID
Permit #1300
West New York
New Jersey


DECANO LA PRENSA HISPANA

LA TRIBUNA

DE NEW JERSEY Y NEW YORK

La Tribuna agasaja a Mujeres Destacadas 1995



Con este suplemento, LA TRIBUNA expresa su admiracion y homenaje a todas las mujeres destacadas.

En esta fiesta del domingo 19 de noviembre desde la 1 PM en el elegante restaurant "Campo... del 870 calle Jabez en Newark, hubieramos querido tener representadas a todas las comunidades que integran el mosaico de mujeres latinas, porque sabemos el gran mérito que tienen como madres, profesionales, trabajadoras y vecinas. Pero, lamentablemente, es imposible reunir a tantas personas en un solo evento... y LA TRIBUNA otorga su reconocimiento a un grupo de notables mujeres representativas y cuando les entreguemos nuestro premio estaremos abrazando y saludando a todas las mujeres.

Ruth Molenaar
Editora

Suplemento Mujer Destacada 1995

Mujeres destacadas 1995

Rafaela del Valle



Rafaela de Leon Del Valle es la presidenta del "Congreso de [illegible] Ameri[illegible] [illegible] España.

[illegible] Puerto Ri[illegible] New York [illegible] Friends [illegible] Puerto Ri[illegible] de Las Américas [illegible] Rafaela ha recibido muchos premios y honores [illegible] estatales y nacionales por su gran labor en [illegible] comunidad especialmente [illegible] previniendo [illegible] jóvenes y [illegible] programas para remediar [illegible] Más recientemente [illegible] Rafaela y [illegible] Telemundo [illegible] Valle fueron [illegible] como "Madre y Padre de [illegible]" [illegible] la institución "Eslabón [illegible] Hispanoamerica[illegible]". LA TRIBUNA se complace en reconocer a esta mujer tan destacada.

trabajo en la educación, el [illegible] camente [illegible] LA TRIBUNA [illegible] destaca como mujer

Maria Chacon

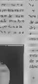


[illegible] Fine & [illegible] la supervisora [illegible] Paterson [illegible] también [illegible] María [illegible] empresas. [illegible] New York María [illegible] graduada [illegible] Barnard College donde estudió literatura hispana [illegible] Universidad [illegible] Mercadeo en la Escuela de Negocios [illegible] supervisión de [illegible] y servicios a [illegible] en varias de las más [illegible] empresas de la región [illegible] AT&T [illegible] Ogilby & Mather [illegible] presidenta de Fine & [illegible] es un triunfo [illegible] a la mujer hispana que LA TRIBUNA desea destacar [illegible] María [illegible]

compañero de la vida y los negocios" su esposo Freddie (también empresario) y siempre con mucha fé en Dios.

[illegible] Hispanos, cuyo banquete [illegible] destacadas.

Gloria Bonilla Santiago



La doctora Gloria Bonilla Santiago es una [illegible] que además [illegible] para [illegible] de [illegible] Rutgers de New Jersey.

[illegible] Escuela de Graduados de Trabajo Social, la doctora Bonilla Santiago [illegible] sobre temas fundamentales y [illegible] sobre la necesidad de desarrollar un liderato eficiente entre las mujeres puertorriqueñas y [illegible] experiencia de [illegible] trabajadores [illegible] de New Jersey [illegible] sobre temas [illegible] Santiago también es autora de numerosos folletos y artículos, graduada de [illegible] y post graduada de la Universidad de Harvard. Ha ganado premios y LA TRIBUNA se honra en destacarla.

Velma Planes



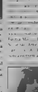
[illegible] hizo historia al convertirse en la primera mujer del mundo que [illegible] perfectos [illegible] años por [illegible] Dirección de Deportes de Cuba le entregó premios [illegible] En Estados Unidos se ha destacado [illegible] por su

Rosa Rosado



Rosa Rosado nació y [illegible] es propietaria de [illegible] Travel Service y de un restaurante McDonald's, tareas que comparte con "su mejor amigo y

Lucy Rivera



[illegible] Fordham de New York, Lucy Rivera es parte activa de [illegible] la comunidad, ha recibido [illegible] trabaja por conservar las raíces de la cultura puertorriqueña y latina, mediante seminarios, [illegible] Residente en New York desde hace [illegible] años, Lucy Rivera [illegible] personas [illegible] En 198[illegible] la Fiesta [illegible] Puertorriqueña [illegible] presidenta. LA TRIBUNA se honra en [illegible] a Lucy Rivera.

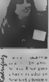
como profesora en varios [illegible] Marguerite [illegible] ha ganado muchos [illegible] LA TRIBUNA [illegible]

Haydee Miranda



[illegible] Miranda [illegible] graduada [illegible] Medicina [illegible] Actualmente labora [illegible] Pública [illegible] importantes tareas. Nacida [illegible] en Puerto Rico [illegible] Interamericana de San [illegible] PR [illegible] Medicina [illegible] de San [illegible] Santo [illegible] en Puerto Rico [illegible] En 1985 [illegible] LA TRIBUNA se honra [illegible] Haydee M[illegible]

Marguerite Prado Díaz



La profesora Marguerite Prado-Díaz nació en New York de padres puertorriqueños [illegible] Graduada [illegible] la Universidad de Puerto Rico a los 19 años, siguió intensos estudios (incluso medicina) logró un grado en Justicia Criminal y Educación en la universidad de Fordham de New York. Obtuvo maestría en Ciencias de Educación Especial en Union City y

Vicky Fliman

Vicky Fliman es una enfermera registrada que trabaja en el departamento de oncología del Hospital de Englewood, New Jersey donde su

labor voluntaria ha ido mucho más allá de su deber [illegible] New Jersey [illegible] Vicky [illegible] de la Escuela de Enfermería del Hospital [illegible] vivir de cerca la experiencia de mujeres muriendo de cáncer del seno por falta de [illegible] Vicky [illegible] LA TRIBUNA se [illegible]

Soraya Christy Rodríguez

[illegible] En [illegible] Soraya Rodríguez [illegible] estudió en New York y Boston y [illegible] de Asuntos [illegible] Gobierno de Puerto Rico en New Jersey. [illegible] Soraya a New York [illegible] Puerto Rico [illegible] a completar estudios y volvió a Boston [illegible] Comunicaciones Políticas [illegible] Soraya fue una [illegible] presentadora de [illegible] Puerto Rico [illegible] en Bloomfield, New Jersey con [illegible] tres hijos Soraya [illegible] ha desempeñado diversas labores en los campos de la [illegible] negocios, banca y educación. LA TRIBUNA se complace en destacarla.

HIP le Brinda un Cuidado muy Especial a su Comunidad.

La palabra "cuidado" tiene muchos significados. Por lo tanto en HIP Health Plan of New Jersey le brindamos cuidados en más de una forma. A través de nuestra red de médicos privados de la más alta calidad. A través de nuestros Centros de Atención Medica equipados con la más avanzada tecnología. Así como a través de nuestro continuo respaldo a eventos locales.

En el transcurso de los años, hemos extendido nuestro cuidado a través del estado de New Jersey. Ahora, orgullosamente agregamos a La Tribuna a la extensa lista de organizaciones que respaldamos.

Para obtener mayor información, llame hoy mismo al
1-800-HIP-TODAY (1-800-447-8632)

T[illegible]lidad que personaliza el cuidado de la salud.



Mujeres destacadas 1995



Cynthia Rodríguez

Cynthia Rodríguez es [illegible] ... Bronx [illegible] ... graduada [illegible] ... Universidad de Pennsylvania [illegible] ... En 198[illegible] ... programas [illegible] ... Desde entonces ha ocupado importantes [illegible] supervisoras [illegible] ... implantando iniciativas de [illegible] ... Actualmente [illegible] Brook [illegible] ... campaña [illegible] ... Primera Iglesia [illegible] ... padres residen en [illegible] New Jersey. LA TRIBUNA ofrece su homenaje a la notable Cynthia Rodríguez.

escuela rural de la Isla de [illegible] ... Newark [illegible] ... experiencia [illegible] enseñanza ... en 198[illegible] ... Asociación de Maestros ... LA TRIBUNA se [illegible] ... Maestra.

Rosemary Ravinal

Rosemary Ravinal es [illegible] ... relaciones públicas [illegible] ... entre [illegible] ... AT&T y Anheuser Busch. Rosemary es productora de "Buenas Noches América", programa radial que se difunde por 34 emisoras de [illegible] ... y trabaja en Agencia of the Americas [illegible] ... Hispanic [illegible] ... numerosas distinciones ha recibido [illegible] premios. LA TRIBUNA se enorgullece los méritos de Rosemary Ravinal.

Ana Luz Quiñones

Ana Luz Quiñones [illegible] ... Newark y su talento le ha [illegible] ... Ana ha hecho notables aportes sobre temas [illegible] ... LA TRIBUNA se honra en reconocer a Ana Luz Quiñones como una destacada mujer hispana.

[illegible] ... Bergen [illegible] ... Elena Pérez Ross [illegible]

Nilsa Cruz Pérez

[illegible] ... en la primera mujer hispana Asambleísta en el estado de New Jersey [illegible] ... Partido [illegible] ... servicios activos en las Fuerzas Armadas dentro y fuera de Estados Unidos y [illegible] ... estudiantes en varias universidades y escuelas. En 19[illegible] ... Camden, New Jersey y poco después era Asistente del [illegible] ... Webster [illegible] ... Educación y Vivienda de la Asamblea Legislativa. LA TRIBUNA se complace en premiar a Nilsa Cruz Pérez como mujer hispana destacada.

Leila Pérez Ross

Leila Pérez Ross es [illegible] ... era Agente de seguros [illegible] ... asesora de inversiones para la empresa [illegible] ... New Jersey donde ayuda a los clientes a preparar sus planes de retiro, seguro, finanzas personales, negocios, etc. Antes de esta posición, Leila había trabajado con clientes nacionales y extranjeros de

Harriet Derman

Harriet Derman [illegible] ... estado de New Jersey [illegible] para el que [illegible] nombrada [illegible] ... New York y Seton Hall [illegible] ... New York [illegible] ... Asamblea [illegible] ... LA TRIBUNA es un honor otorgarle premio de Mujer Destacada a Harriet Derman.

Lolita Fonnegra

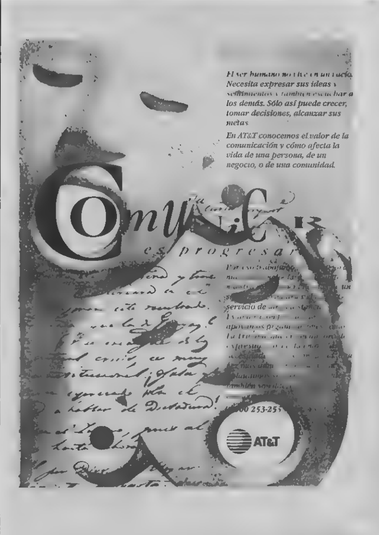
[illegible] directora de [illegible] ... años como directora Adjunta de Asuntos Hispanos del Gobernador [illegible] New York [illegible] ... programas de ayuda a los latinos. Fue directora de programa de Intercambio Médico para América Latina [illegible] ... miembro de [illegible] organizaciones [illegible] culturales hispanas y artísticas [illegible] ... LA TRIBUNA [illegible] honor [illegible] Lolita Fonnegra [illegible] Mujer Destacada Hispana de 1995.



Nereyda Delgado Monge

[illegible] Monge es [illegible] Departamento de Educación Bilingüe de [illegible] condado Essex [illegible] que desde su niñez en Puerto Rico [illegible] ser maestra de inglés. La oportunidad le llegó al ser nombrada maestra en una





Necesita expresar sus ideas
los demás. Sólo así puede crecer,
tomar decisiones, alcanzar sus
metas
En AT&T conocemos el valor de la
comunicación y cómo afecta la
vida de una persona, de un
negocio, o de una comunidad.
es progresar
servicio de
AT&T

El Pavo

PAVO CRIOLLO

Cargar[illegible] y [illegible] naranja agria [illegible] [illegible] Para que [illegible] pavo [illegible] jugoso [illegible] caldo [illegible] [illegible] para que [illegible] quede bien dorado por fuera y jugoso por dentro.

Adobo:

pavo de [illegible] libras (8 a 9 kilos)
cabeza de ajo [illegible]
[illegible] de comino seco
1 taza de jugo de naranja agria o una mezcla de jugo de naranja [illegible]
sal [illegible] a gusto

El Relleno:

[illegible] de aceite de oliva
[illegible] de jamón molido
[illegible] molida
[illegible] molida
[illegible]
2 cebollas [illegible] y picaditas
2 pim[illegible] cados
[illegible] de ajo picadito
½ cucharadita de orégano
1 taza de almendras picada.
[illegible] medianas
3 [illegible] de pan [illegible] cortado en cubos
2 tazas de caldo de pollo o pavo
½ taza de vino blanco seco

Preparación:

[illegible] bien [illegible] cuchara para [illegible] fuego lento [illegible]

Añada el orégano, [illegible] las almendras, las pasas, las manzanas, el pan, el caldo de pollo, el vino. Mezcle bien y cocine por 2 a 3 minutos más. Retire del fuego y deje enfriar antes de rellenar el pavo.

[illegible] se desea el relleno puede cocinarse aparte. En este caso colóquelo en un molde refractario y hornee por una hora a 350 F.



NICHOLAS J. SACCO
Alcalde de North Bergen

Y los Comisionados

Thomas Liggio — *Frank Gargiulo*
Leo Gattoni — *Peter Pérez*

Felicita a las
Mujeres Destacadas
1995



VIVIR CON ESTRES PUEDE ROBARLE LAS VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA EL ORGANISMO ¡PERO PUEDE REPONERLOS CON LA DIETA!

Alimentación contra el estrés

[illegible]

COMIDAS QUE CALMAN LA TENSION

Alimentos	Cantidad	Rica fuente de:
[illegible]	3 medianos [illegible]	Betacaroteno, [illegible]
[illegible]	mediana	Potasio, vitamina B-6, magnesio
Frutas [illegible] secas	½ taza	[illegible]
Naranja	1 pequeña	Vitamina C, ácido fólico, betacaroteno, potasio, [illegible]
Papaya	mediana	Betacaroteno, vitamina [illegible], potasio, calcio
Pan de grano entero con yogur de fruta sin grasa	rebanada ½ taza yogur	Vitamina B, hierro, calcio, magnesio
Fresas frescas	taza	[illegible] ácido fólico, potasio, hierro, manganeso
[illegible]	1 taza y ½ taza [illegible]	Vitamina B, ácido fólico, vitamina C, vitamina E, calcio, hierro, manganeso
[illegible] de zanahorias y queso crema desgrasado	taza ½ taza	Betacaroteno, [illegible] hierro, potasio
Hojuelos de tortillas horneadas sin grasa	10 a 12	Hierro, magnesio, zinc
[illegible] con yogur desgrasado	½ taza [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	Betacaroteno, vitamina B, calcio, hierro, potasio, selenio, zinc
Frijoles negros con [illegible]	taza	Vitamina B, [illegible]
Sopa de lentejas	½ taza	Proteínas, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, selenio y zinc
Germen de trigo	[illegible] de taza	Vitamina B, [illegible]

Enjuagues de la Naturaleza

[illegible]

CADA VEZ QUE USE LA TABLA DE CORTAR LOS ALIMENTOS, LAVELA CON AGUA Y JABON PARA REDUCIR EL PELIGRO DE CONTAMINACION. SI QUIERE DESINFECTARLA AUN MAS, INTRODUZCALA EN UNA SOLUCION DE DOS CUCHARADITAS DE CLORO Y UN LITRO DE AGUA. ENJUAGUELA BIEN

[illegible] ...DIA Y VIVA MAS!

Segun un informe publicado en el prestigioso "British Medical Journal" basta con eliminar 1/2 cdta al dia de sal para poder salvar a una de cada cinco personas de un ataque cardiaco, una de cada seis de un enfermedad del corazón y una de cada dos de tener que tomar medicinas para combatir la presión sanguinea alta

Natural, fresca y HERMOSA

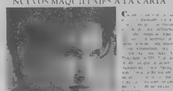
Hay algo acerca del verano que nos hace tomar una actitud más natural hacia el maquillaje. Se dice que los rostros bajo el calor del sol deben verse frescos, limpios y naturales. Y nosotras hacemos todo lo posible porque así sea.

L[illegible]

E[illegible]

Re[illegible]

NUEVOS MAQUILLAJES A LA CARTA



C[illegible]



¡LAS MARAVILLAS DE HACER EL AMOR!

• Empecemos por decir que es superbeneficioso para la salud ¡y la figura! Por ejemplo, en una hora haciendo el amor se queman 50 calorías. Una cantidad considerable si usted piensa que jugando al golf el mismo tiempo sólo gasta 133 calorías, caminando despacio 115 calorías o jugando a las cartas 00 calorías.

• Mientras más frecuente e intensamente bese mejor será su aspecto. Un suave beso en las mejillas ejercita 2 músculos faciales. En cambio un beso apasionado pone a trabajar 29 músculos. Así que ya lo sabe: en sus manos —mejor dicho, en su boca— tiene un buen remedio para combatir las arrugas del rostro.

• El corazón también se beneficia, ya que el ritmo cardíaco normal oscila entre 60 y 70 pulsaciones por minuto, pero a la hora de hacer el amor aumenta a entre 142 y 150.

• ¿Le duele mucho la cabeza? Pues en lugar de buscar inmediatamente la aspirina de turno, haga el amor. Se sabe que al sostener relaciones íntimas, el cerebro libera ciertas sustancias químicas que ayudan a combatir el dolor.

• Y si regresa a casa abatida por el estrés después de una jornada especialmente difícil en el trabajo, no trate de dejar de hacer el amor precisamente con la disculpa del cansancio. No hay mejor solución para la tensión que el sexo. Además, si hace el amor a la hora de acostarse, descansará muchísimo mejor, ya que también relaja los músculos y propicia el sueño.



ELLOS PREFIEREN LOS DEPORTES.

[illegible] vamos que es [illegible] para matarlos. ¿Cómo es posible que prefieran un partido [illegible] pegadas [illegible] a una [illegible] amo con [illegible]? Pues por extraño que parezca [illegible] a la conclusión de una [illegible] realizada [illegible] 00 mujeres. A [illegible] de ellas se le preguntó si [illegible] que su hombre deja[illegible] ver un partido de béisbol [illegible]. Pues [illegible] el 81% de ellas respondieron [illegible] [illegible] todos [illegible] inhibiciones [illegible]. Sus hombres [illegible] las mujeres habían por [illegible] a por [illegible] te del televisor y mi esposo [illegible] del [illegible]. Aparte [illegible] un poco [illegible] cariño [illegible] eróticas lograban apa[illegible] del televisor. Y ésa es la razón por la que ya es [illegible] resis[illegible] tir [illegible] que [illegible] televisor [illegible] do [illegible]. Es difícil hacer el amor por más tiempo que un partido de [illegible].

LAS DESVENTAJAS DE DORMIR JUNTOS...

Sin duda, dormir juntos es un placer ¡que a veces puede pagar el cuerpo a un precio un poco caro! En efecto, se ha demostrado que las parejas que duermen así descansan menos. Esto es aún más verdad en el caso de las mujeres, ya que se despiertan con más frecuencia que sus compañeros de lecho. Posiblemente esto se deba a que son más pequeñas y pesan menos que ellos. Estas conclusiones forman parte de un interesante estudio que fue realizado en la Universidad Estatal de Ohio (los Estados Unidos). En el participaron 4 parejas de esposos que llevaban casados 19 meses como promedio. Durante varias noches, los directores del experimento analizaron el modo de dormir de cada pareja. Pues bien, cuando dormían en camas separadas descansaban mucho mejor que cuando lo hacían juntos. Ahora bien, las parejas que llevaban menos tiempo casadas se despertaban con más frecuencia. Esto indica que a medida que pasa el tiempo, aun cuando duermen aprenden a coordinar los movimientos. Hasta el punto en que llegan a cambiar de posición y a darse la vuelta al mismo tiempo. De todos modos, hay esposos que apenas pueden descansar cuando duermen juntos. Pues bien, para esos casos los expertos aconsejan una cama con doble colchón. Así, cuando uno se da muchas vueltas durante el sueño, no tiene por qué despertar a su cónyuge. O se puede empezar la noche durmiendo juntos, pero con la posibilidad de cambiar de cuarto si el problema persiste o se agrava.



PARA ESE DOLOR EN LA BAJA ESPALDA

Con frecuencia, cuando los músculos flexores no son ejercitados como se debiera, las consecuencias son fuertes dolores en la parte baja de la espalda. Pues bien, para eliminar ese riesgo no hay nada mejor que los siguientes movimientos. Recuéstese de espaldas en un banco de madera o en un sofá. Levante su pierna izquierda y dóblela hacia su pecho. Con la mano derecha sujete el tobillo de su pierna derecha y suavemente fuércelo hacia atrás, de modo que se aproxime lo más posible al derriere. Pero no lo fuerce demasiado. Deje de presionar en el momento en que llegue al punto de tensión. Manténgase así durante treinta segundos. Luego, repita el ejercicio cambiando de pierna. Poco a poco, esos fuertes dolores que siente en la baja espalda ¡desaparecerán!



¡NUNCA SON SUFICIENTES LOS BESOS Y LOS ABRAZOS!

"¡Lo estás mimando demasiado, mujer!" ¿Cuántas veces las madres oyen esta frase y sin embargo, nada está más lejos de la realidad. Varios sicólogos examinaron el modo en que 380 padres educaron a sus hijos cuando éstos tenían 5 años. 36 años más tarde los mismos niños convertidos en adultos de 41 años ... algo muy curioso: los pequeños que durante su niñez habían recibido una mayor cantidad de besos, abrazos, caricias ... se convirtieron en personas de éxito, más maduras y más felices en sus matrimonios que los niños que no habían recibido tantas muestras físicas de amor y cariño.





NATASHA, RUTH Y MANSELLE

Las lindas Natasha y Manselle Fernández Molenaar y su madre Ruth Molenaar editora de *La Tribuna* desean enviar un saludo a todas las nobles Mujeres Destacadas 1995 que serán agasajadas el domingo por nuestro periódico. Natasha y Manselle damas del futuro, felicitan a las damas del presente

¡COMO PARAR UN ATAQUE DE HIPO!

Olvídese de los trucos complicados y poco efectivos, como tratar de beber un vaso de agua apretando la nariz o recibir un susto capaz de detener el corazón, pero sin eliminar el hipo. Créanos: no hay mejor solución que colocar un dedo en cada oído y mantenerlo así durante 20 segundos. ¡Haga la prueba y termine con ese hipo!

CUANDO LOS PADRES PELEAN...

Las dis[illegible]usiones ma[illegible]moniales son [illegible]vitables. A veces serán más intensas. En otras ocasiones no pasan de una conversación subida de tono. De todos modos, los padres deben tener muy en cuenta que esas discusiones pueden ocasionar serios traumas en sus hijos.

En un estudio realizado en [illegible] niños de edades comprendidas desde los 5 hasta los 16 años, la mayoría afirmó experimentar [illegible] ansiedad [illegible] de[illegible] en las que algunas parejas [illegible] hablar o se pelean sin llegar a ningún acuerdo. Sin embargo, esas sensaciones negativas desaparecieron como por encanto al ver cómo esas mismas parejas, después de las discusiones, se pedían disculpas mutuamente y llegaban a un acuerdo. Es decir, los efectos negativos en los niños no se deben tanto al hecho de la discusión [illegible] de la pelea en sí, sino a que sus padres no puedan llegar a compromisos [illegible] acuerdos sobre lo que discuten. Es más, hasta detalles tan pequeños como pedir una tregua antes de continuar con la discusión puede ser un catalizador que [illegible] para los pequeños. Por todo ello, los expertos que dirigieron ese experimento ofrecen los siguientes consejos:

- No se repriman. Los niños se sienten igualmente heridos tanto por el rencor silencioso de sus padres como por los gritos y las palabras fuera de tono.
- Jamás lleguen a los golpes. No hay nada más traumático para un hijo que ver [illegible] sus padres se agreden con mayor o menor violencia.
- Busquen siempre una solución. Pidan disculpas por su modo de actuar o por lo menos lleguen a un acuerdo para dis[illegible] tema en otro momento.



¡LAS COSAS QUE SE LES OCURREN!

Cuando se le pidió a un niño de tres años que describiera a su mamá, afirmó: "Tiene un bolso donde hay chicles"

LOS AMIGOS: calidad ¡no cantidad!

Casi siempre están rodeados de una gran cantidad de personas, y son el centro aparente de todas las atenciones... Sin embargo, muchas de esas personas a las que quizá envidiamos porque siempre tienen a alguien a su alrededor ¡suelen ser los seres más solitarios del mundo! Esto se debe a que las relaciones que mantienen con los demás son superficiales y les dejan completamente vacíos en su interior. En el fondo, estos individuos le tienen un gran miedo a todo lo que tiene que ver con la intimidad, con el hecho de compartir ideas, sentimientos... Sí, cuando van de compras o cuando van al fútbol siempre tienen quienes les acompañen. En realidad, no son amigos, sino conocidos: colegas de trabajo, socios de negocios... Hasta esos famosos actores y actrices de cine que siempre aparecen en las fotografías rodeados de decenas de personas, son frecuentemente los más solitarios de todos. Muchos de los que se declaran "amigos" de los famosos no son más que tipos que no hacen otra cosa que aplaudirlos en todo momento, reír sus bromas, adularlos o utilizarlos para poder entrar en las fiestas más exclusivas. Por su parte, los famosos saben muy bien qué tipos de personas les rodean. Y el resultado es, con frecuencia, muy triste: convencidos de que tal vez lo tienen todo, menos buenos y verdaderos amigos, se lanzan a un mundo de exceso de alcohol, drogas y, a veces, hasta el suicidio. En definitivo, en el campo de la amistad hoy algo que es muy cierto: más que la cantidad, lo que cuenta es la calidad. Pocos, pero buenos amigos, es infinitamente superior a tener muchos conocidos que, a la hora de la verdad, nos dan la espalda.

¿DE ACUERDO?

"No tiene por qué sentirse nerviosa sobre lo que otras personas piensen de usted... En realidad, ¡están preocupadísimas imaginando lo que usted piense de ellas!"
(Will Wright)

SEPA SUS SECRETOS

pes, acné u hongos en la piel y por sus propiedades químicas sirve para ablandar carnes y limpiar tatuajes y manchas de sangre en la ropa.

MANGO

Se le conoce como el rey oriental de las frutas. Se cree que proviene de la India y los portugueses lo trajeron a América. Por su jugosidad, puedes añadirlo a ensaladas, macedonias y helados. Si quieres un refresco diferente este verano prueba el sabor de mango de Tang.

El mango tiene una cantidad moderada de azúcar, vitaminas A, K y PP, tanta vitamina C como las naranjas y hierro fácilmente asimilable. También tiene calcio y fósforo. Es un estupendo diurético y laxante. Por sus propiedades tanto dietéticas como gastronómicas los expertos aseguran que es la fruta del futuro.

LAS MUJERES Y EL PODER...

Muchas, después de tantos años de lucha, cuando alcanzan posiciones ejecutivas de mando y autoridad, se aterran cuando deben ser tajantes, tomar decisiones firmes, y drásticas si es necesario, por miedo a volverse impopulares... ¿Qué se puede hacer? ¡Le decimos!

Por Ana M. Miranda de Aza

El terror a que sus compañeros de trabajo la tachen de *bruja sin escoba* o de *sargento de caballería*, hace que muchas mujeres que han alcanzado finalmente el nivel ejecutivo, no disfruten plenamente de sus bien ganados éxitos profesionales. Pero existe un antídoto ¡efectivísimo! para combatir este tipo de miedo, tal como nos explica una eminente sicóloga especializada en temas laborales. ¡Siga leyendo, entienda por qué le teme al poder, y aplique enseguida los 5 pasos esenciales que le damos!

No hay duda de que a muchas personas les cuesta un mundo aceptar a una mujer de poder. No importa su nombre o su origen, trátese de Imelda Marcos, de Violeta Chamorro o de Margaret Thatcher, lo cierto es que se las considera incapaces de ejercer el poder sin que se les suba a la cabeza... Por razones desconocidas, hasta se cree que para gobernar con éxito, ellas deberán renunciar incondicionalmente a su dulzura y femineidad. Que la consideren la dictadora número uno de su centro de trabajo es para muchas mujeres la peor de las pesadillas; especialmente para las que, por sus méritos, tienen libre acceso al salón de conferencias, punto de reunión de los altos jefes de la empresa ¡sus homólogos!

Los hombres, en cambio, acondicionados desde tiempos inmemoriales a controlar cualquier situación, no sólo se sienten más cómodos en su papel de ejecutivos, sino que están, además, mejor preparados sicológicamente para actuar de acuerdo con las circunstancias, tomar decisiones difíciles y enfrentar las consecuencias de las mismas. A ellos les tiene sin cuidado que sus órdenes sean poco populares y que su departamento se moleste...

A los varones se les enseña que el poder es lo que cuenta. El ambiente de camaradería y la participación en los deportes hacen que desarrollen el deseo de competir y dominar a su adversario, entrenamiento que luego les servirá para ejercer el mando... En el caso de las chicas, todo a su alrededor conspira para hacerlas creer que se destacarán cuando vistan modelos exclusivos de Chanel... Descubrimos desde muy pequeñas que hacernos cargo de una situación difícil puede acarrearnos el mote de "mandonas", el cual nos excluye para siempre del grupo de amiguitos...

Tal vez la cosa más difícil para las mujeres sea aprender a decir que no... Sin embargo, es bien sabido que es la función más importante del que ejerce el mando. Lo cual no concuerda con la educación ni el acondicionamiento que hemos recibido, ya que imponer nuestro criterio, desencantar o irritar al prójimo o hacer algo que nos quitara nuestra popularidad eran ¡todas! faltas en las que jamás debíamos incurrir...

Según los expertos, para las mujeres, asumir ciertas características consideradas "masculinas", necesarias para el desempeño de su cargo, puede hacerlas sentir menos femeninas, ¡y más agresivas y dominantes! Algo difícil de aceptar... Sin embargo, no por ello hay que rechazar el poder. ¿A quién no le gusta que se le reconozcan sus méritos? ¡Pero qué difícil es tener que ejercer el mando día tras día!

Rosa, de 31 años, ejecutiva de una cadena de hoteles dice lo siguiente: "La primera vez que pedí a mi secretaria que me hiciera una carta, sentí que me excusaba por pedirle que hiciera su trabajo: 'Perdone usted (le dije temerosa), ¿le sería mucha molestia escribirme esta carta?'. El primer año lo pasé pésimamente mal. Nadie se preocupó jamás de mostrarme mis deberes de gerente de ventas ¡ni siquiera el modo de desempeñar el puesto! De veras que sufrí lo que ustedes jamás se pueden imaginar".

Elena, de 28 años, cuenta las dificultades que confrontó al ser nombrada ejecutiva de la sucursal de una poderosa empresa de inmuebles: "Sentía espanto al pensar que nadie me tomaría en serio; imaginaba que todos saldrían disparados por la puerta cuando fueran las 6, sin haber terminado el trabajo, burlándose de mi incapacidad para dirigir el departamento. Para esconder lo que sentía, me convertí en una verdadera tirana con faldas. A tal punto usé la intimidación como medio para obtener el respeto, que me gané el mote de *la víbora*... Es cierto que nadie me contradijo nunca, pero tampoco nunca me gané la confianza ni la lealtad de mis empleados".

Se ha demostrado con creces que ciertas características femeninas, en vez de limitar nuestras habilidades ejecutivas, las realzan al punto de que superamos a los hombres como jefes. De hecho, las grandes compañías acogen con verdadera satisfacción a las nuevas ejecutivas que ingresan en sus filas. Aseguran que compartimos mejor el poder, somos más receptivas a los cambios y fomentamos mejor la lealtad y el compañerismo entre los empleados, que los hombres...

A medida que más mujeres asumen el poder, el estereotipo de la tirana con faldas desaparece. También hemos logrado integrar al puesto cualidades como la fortaleza y firmeza de carácter, iniciativa propia, intuición y compasión del empleado... El poder es nuestro. Y lo mejor, sin restricciones ¡y bajo nuestras propias condiciones!

5 PASOS PARA EJERCER UN PODER POSITIVO

1. Aprenda a ser más asertiva. Estudie sus valores y objetivos en la vida, para que cuando se vea forzada a tomar una determinación, lo haga con absoluta firmeza y confianza en su propio criterio. La inconsistencia e indecisión repetidas le restan importancia al cargo que desempeña.
2. Aprenda a decir que NO. Hacerlo con verdadera propiedad no la convierte automáticamente en una *tirana con faldas*, sino que la ayuda a obtener mejores resultados. No diga, por ejemplo: "esto no es lo que le pedí; rehágalo por completo ahora mismo". Diga mejor: "has hecho un buen trabajo. Sólo tienes que incorporar la información que te he dado para que el informe final ya te quede completo y perfecto".
3. Sea positiva en todo momento. Un jefe inestable y voluble lo único que logra es confundir y desmoralizar a sus empleados. No sólo les resta autoconfianza, sino que les demuestra que, como jefe, deja mucho que desear. Ser consistente y sonreír en los momentos difíciles requiere ¡sin dudas! grandes dosis de autodisciplina, pero también aumentará al máximo la confianza de los que la rodean, ¡incluyendo la de sus superiores, y robustecerá su autoridad!
4. Sea receptiva. Anime a sus empleados a que expresen de manera franca y abierta sus opiniones y ¡escúchelos con atención! Nada tiene que perder y sí mucho que ganar: la lealtad del que sabe que sus ideas son tanto oídas como respetadas.
5. Reconozca ampliamente cualquier acierto... Un jefe inteligente reconocerá ¡aun delante de sus superiores! la buena labor realizada por un empleado. El inseguro, en cambio, temiendo que esos aciertos empañen su imagen, hará ver que las buenas ideas ¡son siempre suyas! El jefe inteligente sabe que nada alienta más a un empleado a esforzarse en su trabajo que el reconocimiento a su esfuerzo y dedicación.

A TI MUJER

LOS SEÑORES DE LA VIÑA
CON UNA EXPRESION RISUEÑA,
VAN CONTEMPLANDO LA NIÑA
QUE LES TRAJO LA CIGUEÑA.

MAS TARDE CUANDO EN LA CUNA
GORGOJEABA Y SE REIA,
UN CORO QUE LA ADMIRABA
SIEMPRE LA NIÑA TENIA.

GATEANDO Y DANDO PASITOS
IBA LA NIÑA CRECIENDO,
A TODOS DAVA BESITOS
LA FAMILIA COMPLACIENDO.

VA CAMINANDO Y CORRIENDO
DENTRO Y FUERA DE LA CASA,
ALGUNAS COSAS DICIENDO,
CON GRACIA, A TODOS ABRAZA.

PERO COMO EL TIEMPO VUELA
EL FUTURO SE HACE PRESENTE,
VA LA NIÑA VA A LA ESCUELA
SACA NOTAS EXCELENTES.

SE CONVIERTE EN JOVENCITA
TAN HERMOSA DE BUEN VER,
ES GRACIOSA Y MUY BONITA
SOLO ASPIRA A SER MUJER.

Y COMO ES LO NATURAL
LA MUCHACHA SE ENAMORA,
MAS TARDE SE HA DE CASAR
CON UN HOMBRE QUE LA ADORA.

SE HACEN FELICES SUS HORAS
LA DICHA EN SU PECHO ARDE,
PUES LA DICHOSA SEÑORA
YA SE HA CONVERTIDO EN MADRE.

ELLA ES VIRGEN AL NACER,
ESA ES SU ALEGRIA; SU SUERTE,
PORQUE VIRGEN VUELVE A SER
CUANDO EN MADRE SE CONVIERTE.

LO MEJOR DE NUESTRO SER
CON ESTE APLAUSO LE DAMOS,
A TANTA BELLA MUJER
LA QUE HOY HOMENAJEAMOS.

95

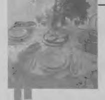
SEPA SUS SECRETOS

PIÑA

Su verdadero nombre es 'ananás', pero cuando la descubrieron los conquistadores, como vieron que se parecía a la bellota del pino europeo decidieron bautizarla como piña.

Se sabe que es una fruta rica en fibra, carbohidratos, potasio y hierro. Contiene cobre y vitaminas A, B y C, y un equilibrio de azúcares y ácidos que la hacen perfecta para dietas. Contiene pocas calorías y posee además una enzima llamada bromelina que ayuda a la digestión.

LA TRIBUNA HOY



Cada circunstancia de su jornada exige reglas específicas, algunas que quizás usted desconoce o que han cambiado con el tiempo. En esta sección ¡le orientamos para que sepa cómo actuar en determinado momento!

"No hace mucho asistí a una cena muy elegante y, curiosamente, la empleada sirvió la comida y retiró los platos por el lado derecho de los comensales. ¿Se trata de una nueva regla o ella estaba cometiendo un error?"

Si hay una regla nueva, nosotros la desconocemos. Servir por la izquierda ha sido y continúa siendo la regla de etiqueta correcta.

"Si estoy en casa de una amiga y suena el teléfono, pero ella no puede responder y lo hago yo, ¿es educado preguntar si la persona que está llamando quiere dejar un mensaje?"

Sí, es perfectamente aceptable preguntar a la persona que llama si quiere dejar un mensaje para la dueña de la casa, la cual en ese momento no puede acercarse al teléfono.

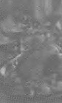
"Tengo 60 años y mi trabajo consiste en entrevistar a posibles candidatos para que ocupen puestos en la empresa. ¿Creen ustedes que debo levantarme cuando un joven candidato extiende la mano para saludarme o debo permanecer sentada?"

No necesita levantarse. Por supuesto, sí debe corresponder al saludo del candidato. Ahora bien, cuando se trata de un cliente o de un superior, entonces sí debe levantarse para corresponder al saludo.

"Mi cuñada tiene unos modales atroces cuando está comiendo: habla con la boca llena y a veces come con los dedos. ¿Cuál es el modo correcto en que puedo llamarle la atención?"

La verdad es que usted no tiene por qué criticar a su cuñada. Ahora bien, sí puede indicar el problema a su hermano para que sea ése quien hable seriamente con su esposa.

El descubrimiento de América llevó a la mesa de los europeos sabores nuevos: frutas y animales conocidos por los habitantes de esas tierras



ALIMENTOS DEL NUEVO MUNDO

El pavo, "guajolote" o "guanajo", también es americano.

Luego de la llegada de los españoles a América, los europeos comenzaron a llevar a su mesa, y a sus propias tierras, una serie de alimentos nuevos que empezaron a conocer y a disfrutar con la colonización. Estos fueron cuatro de los más importantes:

- **La piña:** También se le conoce como "ananás" (que proviene de su nombre científico) y los indígenas de nuestro continente la utilizaban desde hacía siglos como alimento y para hacer una especie de vino. Fueron los portugueses quienes la llevaron luego por todo el mundo, a finales del siglo XVI, y se comprobó entonces que se daba muy bien en todos los climas tropicales. La piña se convirtió en uno de los símbolos del Nuevo Continente.
- **El girasol:** Se conoció por primera vez en las frías praderas de lo que es hoy el territorio de los Estados Unidos. Pero poco después de que los europeos lo descubrieran, empezó a competir, por la calidad de su aceite, con el olivo.
- **El maíz:** Fueron los primitivos habitantes de México quienes lo cultivaron y lo usaron por primera vez; no sólo era su principal alimento, sino uno de los productos más apreciados de su economía. En Europa, sin embargo, adonde fue llevado por los españoles, aún hoy en día no han sabido apreciarlo como es debido, pues se sigue usando básicamente para la alimentación de los animales.
- **El pavo:** Esos animales que los mexicanos llaman "guajolote" y los caribeños "guanajo", fueron domesticados primeramente por los aztecas. Los españoles los llevaron después a Europa, y allí se hicieron muy, pero muy populares.

Juntos Somos La Diferencia.



1972 - Alicia Menchaca-Hernández. La más chica de una familia de diez hijos. Se crió en "La Villita" de Chicago.



1975 - Futura contadora. Durante sus años en la escuela, Alicia ama los "números", y se destaca en las matemáticas.



1985 - Igual que muchos de sus compañeros, Alicia enfrenta dificultades financieras durante sus años universitarios. La primera de muchas becas del National Hispanic Scholarship Fund/ Anheuser-Busch le ayudan a lograr su título en Contabilidad Pública de la Universidad de Loyola en Chicago.



1990 - Con su título en la mano, Alicia consigue empleo como auditora con una de las primeras empresas de contabilidad pública, en su ciudad natal de Chicago.



1995 - Alicia termina la maestría en administración de empresas y ciencias en contabilidad con el apoyo de una beca del National Hispanic Scholarship Fund/ Anheuser-Busch. Hoy, también contribuye a su comunidad como coordinadora de un programa de enriquecimiento que les permite a estudiantes de preparatoria en su viejo barrio participar en el mundo de los negocios.



ANHEUSER-BUSCH COMPANIES

Por veinte años el National Hispanic Scholarship Fund ha proporcionado, para los jóvenes, la asistencia financiera necesaria para completar sus estudios y destacarse en su área de especialidad. Anheuser-Busch está orgulloso de haber sido uno de los mayores contribuyentes al National Hispanic Scholarship Fund durante los últimos trece años. Celebramos los éxitos de los más de 26,000 beneficiarios del National Hispanic Scholarship Fund, y de los más de 10,000 beneficiarios de Anheuser-Busch, y esperamos el éxito que inspirarán en otros.

